

## **MATERIAL MËSIMOR**

**Në mbështetje të mësuesve të profileve**

**“BAR RESTORANT”, NIVELI II**  
**DHE**  
**“KUZHINE PASTIÇERI”, NIVELI II**  
**NR. 2**

**Ky material mësimor i referohet:**

➤ **Lëndës profesionale:** “Ushqim ”, kl.12 (L-13-165-10).

➤ **Temave mësimore:**

- Ushqimi, evolucioni i konsumit të ushqimeve dhe sjellja ushqimore
- Siguria ushqimore
- Përbërësit e ushqimeve, funksioni në organizëm
- Ushqimi dhe të ushqyerit
- Bilanci energjitik dhe pesha ideale
- Ushqimi i ekuilibruar
- Dieta dhe dietoterapia
- Masmedia, reklama dhe edukimi ushqimor

**Përgatiti:**

**Dr. Mirela Andoni**

**Tiranë, 2014**

# Tema 1: Ushqimi, evolucioni i konsumit te ushqimeve dhe sjellja ushqimore

## 1.1. Rëndësia e ushqimit për jetën tonë

Të ushqehesh është një nevojë biologjike, pra jeta është e pa mundur pa marrjen e materialit energjetik.

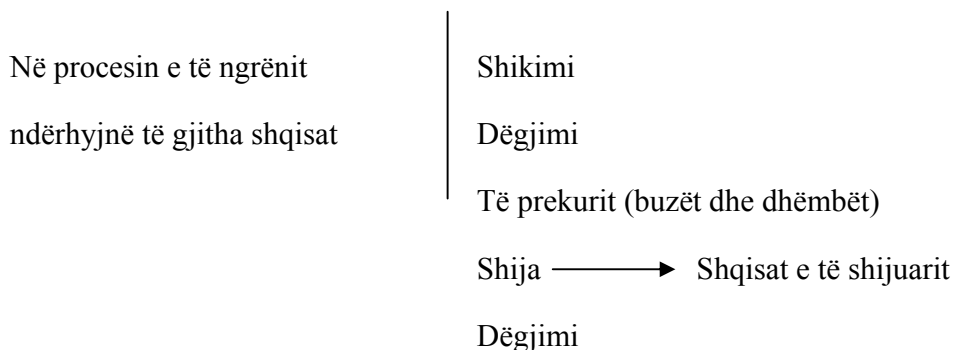
Në procesin e të ngrënit përfshihen të gjitha shqisat tona.

Pasi kemi vëzhguar nëpërmjet të parit, pamjen, ngjyrën dhe aspekte të tjera të jashtme të ushqimit, ne bëjmë pranimin e parë të ushqimit.

Aroma që çliron ushqimi stimulon të nuhaturit dhe prekja përmes buzëve, gjuhës dhe dhëmbëve, vlerëson strukturën dhe përbërjen e ushqimit, i cili shijohet përmes shqisave të shijuarit.

Nëpërmjet të dëgjuarit ne marrim një sërë informacionesh të nevojshme (për shembull, zhurma që shoqëron thyerjen e vezës apo e kafeja kur zihet, etj).

Shikimi dhe dëgjimi, janë dy elementë nxitës që përdoren shpesh nga reklamat e produkteve ushqimore, që ushtrojnë një ndikim të fuqishëm (veçanërisht tek fëmijët) tek zgjedhjet dhe preferencat ndaj ushqimeve.



Veprimi i të ushqyerit, nuk është thjesht një gjest fiziologjik, ai mbart një vlerë sociale, pra, është një shenjë identiteti kulturor dhe etnik. Për më tepër, në ditët e sotme, në botën perëndimore, janë kaq shumë faktorë që ndikojnë në të ushqyerin saqë mund të verifikohen ndryshime të rëndësishme në zakonet e të ushqyerit tek popullata.

Përvoja që njerëzit kanë fituar në rrjedhën e mijëvjeçarit, i ka bërë të aftë të bëjnë dallimin mes produkteve të ngrënshme dhe atyre helmuese, e mbi të gjitha u ka dhënë aftësinë për zhvillimin e metodave të përshtatshme në përgatitjen dhe ruajtjen e ushqimeve.

Këto njohuri ekzistonin në të kaluarën dhe përcilleshin nëpër breza me kujdes të madh, pasi konsideroheshin si udhëzime bazike për të ruajtur mbijetesën.

Në kohën tonë, plotësimi i nevojave ushqimore ka marrë një trajtë akoma më komplekse, që nuk ka të bëjë vetëm me përfitim të thjeshtë të ushqimeve, por dhe me diferencimin dhe dallimin midis burimeve të ushqimeve natyrore.

- **Ushqyerja**, konsiderohet si tërësia e proceseve dhe veprimeve që transformojnë ushqimet dhe i bëjnë ato më të asimilueshme nga ana e organizmit. Ushqyerja, për më tepër është një veprim i pavullnetshëm dhe i pandërgjegjshëm.
- **Të ushqyerit**, nga ana tjetër është veprimi që lidhet me përfitim dhe futjen e ushqimeve në organizëm. Në këtë aspekt, kemi të bëjmë me një zgjedhje të lirë, të vullnetshme dhe të ndërgjegjshme të individit (edhe pse kushtëzohet nga shumë faktorë të tjerë që prekin sferën e të pandërgjegjshmes).

## 1. 2. Evolucioni i ushqimit në periudha të ndryshme historike

Njerëzit e parë ushqeheshin me ato ushqime që mund të siguronin në ambientin e tyre rrethues si fruta, insekte, pjesët e buta të bimëve, etj. Me zhvillimin e tyre, ata mundën që të prodhonin me duart e tyre mjetet dhe instrumentet e nevojshme për të siguruar ushqim të bollshëm nga gjuetia.

Kthesa vendimtare në lidhje me zakonet ushqimore, u shënuar nga shpikja dhe përdorimi i zjarrit (400.000 vjet më parë); nga ky këndvështrim, **njeriu i Neandertalit** u bë shpikësi i gastronomisë<sup>1</sup>; meqenëse ishte në gjendje të gatonte mishin që siguronin nga gjuetia.

Në periudhën Neolitike (10.000 vjet më parë), njeriu kaloi në mënyrë progresive nga roli i gjahtarit dhe mbledhësit të bimëve, në atë të rritjes të kafshëve dhe bujkut. Ky ndryshim shënoi kalimin nga jeta nomade në atë sedentare, duke përfaqësuar një revolucion historik me rëndësi thelbësore<sup>1</sup>. Me mënyrën e jetesës sedentare dhe me uljen e vështirësive në sigurimin e ushqimeve, filluan të krijoheshin format e para të një shoqërie të organizuar, pra të qytetërimeve të para.

Bimët e para që u kultivuan ishin drithërat dhe perimet, që konsumoheshin të ziera pasi ishin trajtuar më parë.

Rritja e disponibilitetit të ushqimeve, ndikoi dhe në rritjen e popullsisë botërore.

### Mesopotamia dhe Egjipti

Shoqëritë më të përparuara të antikitetit nga pikëpamja e zhvillimit bujqësor, ishin ato të krijuara në Mesopotami (toka antike midis lumit Tigër dhe Eufrat) dhe Egjipti.

Në Mesopotami (mijëvjeçari III para Krishtit), kultivoheshin kryesisht drithëra si oriz, grurë, elb; bishtaja si qiçra, thjerrëza dhe bathë: perime si qepë, hudhër, kastravecë, karota e lakër. Raporti dhe sasia e ushqimeve proteinike, u shtua me produktet e peshkimit e gjahut dhe me rritjen e dhive dhe derrave. Për më tepër, në këtë periudhë prodhohej djathi, gjalpi, birra dhe vera.

---

<sup>1</sup> **Gastronomia**: vjen nga greqishtja *gastér* "stomak" dhe *nomos* "ligj" ose ndryshe bashkësia e rregullave dhe zakoneve në bazën e artit të kuzhinës.

Në Egjiptin antik, kultivoheshin një varietet i madh produktesh bujqësore ndër të cilat mund të përmendet: orizi, gruri, bathët, thjerrëzat, qiqrat, qepa, hudhra dhe preshi. Egjiptianët ishin ekspertë dhe në *rritjen e gjedhit*, dhive dhe derrave.

Po ashtu nuk mungonte dhe bletaria, që prodhonte mjaltin, si të vetmin burim ëmbëltues të njohur në atë kohë. Dieta e Egjiptianëve pra, ishte e larmishme, për më tepër plotësohej dhe nga prodhimi i gjalpfit, djathit, verës (nga rrushi, hurmat dhe fiku) dhe birrës, si dhe nga prodhimet e peshkimit nga lumi Nil.

### **Bota Klasike**

Dieta e botës klasike karakterizohej nga konsumi i tre ushqimeve: bukë, vaj dhe verë. Për Grekët antikë, këto tre ushqime, jo vetëm përfaqësonin bazën e ushqimit, por mbartnin dhe një vlerë simbolike të tillë sa identifikoheshin me kulturën e tyre.

Tre ushqimet e cituara më sipër, të përftuara përmes një përpunimi të kujdesshëm, lejuan një transformim të thellë të lëndëve të para, duke u kthyer në fakt në simbole të civilizimit; ndërkohë që mishi dhe qumështi, ushqime të cilat nuk kërkojnë përpunim të veçantë përpara konsumit të tyre, konsideroheshin simbol i qytetërimeve të prapambetura të barbarëve.

Për këtë arsye, konsumi i bukës, vajit dhe verës diferenconte njerëzit e qytetëruar nga barbarët (ndër të cilët mund të përmendim popujt e Evropës qendrore, që preferonin konsumin e mishit, qumështit edhe birrës).

Përveç këtyre ushqimeve, të tjera ushqime që bënin pjesë në dietën e Grekëve ishin: perimet, bishtajat, frutat, bimët aromatike me të cilat i jepnin shije gjellëve; po ashtu dhe ëmbëlsirat e përgatitura mbi bazën e mjaltit dhe fiqve, ishin të pranishme në tavolinat e tyre. Një nga pijet më të zakonshme në atë kohë, ishte një verë në formë likerit, që konsumohej e holluar me ujë.

Ndër kafshët, më të zakonshmet për tu therur, ishin, dashi, derrat dhe dhitë, ndërsa delet shfrytëzoheshin mbi të gjitha për qumështin dhe djathin që jepnin. Në botën e atëhershme greke, mishi nuk konsiderohej një element thelbësor në dietën e tyre ushqimore, por më shumë shihej si një ushqim ritual, që rezervohej për ditë të veçanta festash.

Romakët, trashëguan plotësisht kulturën gastronomike të Grekëve, e cila duke u shkrirë me atë latine, krijoi një shkallë të lartë rafinimi dhe kompleksiteti duke e parë dhe nga këndvështrimi estetik.

*Libri i parë i kuzhinës* u krijua nga Apicio, ekspert gastronomik i Romës Perandorake (shek I pas Krishtit)

### **Mesjeta**

Me rënien e Perandorisë Romake dhe pushtimin e saj prej popujve të Evropës Qendrore, edhe zakonet ushqimore filluan të ndryshonin në mënyrë progresive. Trinomi bukë-vajë-verë, që për shekuj përfaqësonte civilizimin dhe pushtetin e Perandorisë Romake, pak nga pak e humbi vlerën e saj simbolike duke i lënë hapësirë ushqimeve të tjera, të destinuara për të marrë një pozicion qendror në sistemin e vlerave ushqimore. Një nga këto ushqime ishte mishi i ndjekur nga erëzat dhe buka e bardhë si simbole të dallimit dhe pasurisë.

Dieta ushqimore e fshatarëve ishte më modeste e përbëhej kryesisht nga buka e zezë dhe supa me bazë drithëra (oriz, grurë në sasi të vogël) dhe bishtajat (thjerrëza, bathë). Në zonat kodrinore, gështenjat zëvendësonin praktikisht drithërat (quhej “buka” e pemëve), të cilat konsumoheshin të pjekura, të ziera, të thata dhe në formë mielli për gatime të ndryshme. Banorët e fshatrave përfshinin në dietën e tyre ushqimore perimet (lakrën, qepën, preshin, rrepën, karotën), nganjëherë frutat dhe në disa raste mishin e qengjit, viçit, ushqime që plotësoheshin më tej me produktet e gjahut dhe peshkimit.

Ushqimi në këtë periudhë ishte i thjeshtë dhe shpesh i pamjaftueshëm; kequshqyerja ishte një fenomen mjaft i përhapur dhe shkaktonte shumë viktima, veçanërisht në periudhat e zisë së bukës.

Për banorët e qyteteve, situata ishte pjesërisht më ndryshe: autoritetet, impenjoheshin për të siguruar ushqime të mira në tregjet urbane. Buka e bardhë dhe mishi ishin përgjithësisht të pranishme në tryezat e qytetarëve.

Erëzat, të përdorura dhe më parë dhe shumë të vlerësuara nga romakët, u kthyen në Mesdhe si simbol i fuqisë sociale duke theksuar diferencat midis klasave sociale.

Tregtia e erëzave, të cilat vinin nga lindja (piperi, kanella, xhenxhefili, karafili, etj), për shekuj përbënin një element thelbësor në tregtinë e Venecianëve. Venecia përfaqësonte një pikë qendrore në shkëmbimet tregtare evropiane deri në kohën e zbulimeve gjeografike të shekullit XV.

### **Kohët moderne**

Kërkimi i rrugëve të reja, përmes të cilave mund të bënin transportin e erëzave orientale pa ndërmjetësimin e tregtarëve islamike dhe venecianë, i shtyu Portugezët dhe Spanjollët që të ndërmerrnin udhëtime të gjata oqeanike, të cilat çuan së fundmi në zbulimin e Botës së Re.

Nga Amerika, u futën në Evropë ushqime të tjera të panjohura më parë, si domatja, speci, patatja, misri, kakao, fasulja, kikiriku dhe gjeli i detit. Këto produkte u bënë pjesë e dietës së zakonshme evropiane vetëm pas disa shekujve. Në fakt, përveç mishit të gjelit të detit, i cili u vlerësua dhe u pranua me një shpejtësi të çuditshme, pothuajse kudo, produktet e tjera u pritën me dyshim dhe përhapja e tyre ishte shumë e ngadaltë. Domatja, fillimisht u konsumua vetëm në Spanjë, Itali dhe në disa zona të Francës Jugore dhe vetëm në fund të shekullit XVIII u përhap në të gjithë Evropën.

Salca e domateve u përdor nga viti 1830, si shtesë në gatimin e makaronave.

Po ashtu edhe patatja, e kultivuar fillimisht për ushqyerjen e derrave, u përhap ngadalë në Evropë, vetëm si shkak i krizave të urisë dhe si nxitje prej pronarëve të tokave. Më pas ajo filloi të bënte pjesë në dietën ushqimore të fshatarëve.

Në shekullin XVII, në vijim të një krize urie nga e cila u godit Irlanda, misri filloi të përdorej rregullisht si ushqim për njerëzit, duke u përhapur më tej, veçanërisht në zonat veriore dhe qendrore të Evropës.

## **Periudha bashkëkohore**

Shekulli XIX u karakterizua nga një zhvillim i fortë demografik, nga rritja e mundësive më të mëdha për ushqime dhe nga një progres i dukshëm në mjekësi.

Shkaqet e rritjes së ofertës në ushqime, mund të lidhen me këta faktorët:

- Kërkimi i kultivarëve të rinj, veçanërisht të misrit dhe patates;
- Revolucioni bujqësor në të gjithë Evropën (kalimi nga bujqësia si mjet jetese në bujqësinë për tregti);
- Revolucioni industrial dhe zhvillimi i industrisë ushqimore;
- Revolucioni i transportit (hekurudha, vaporet, etj.);

Mundësitë për ushqime, nuk ishin homogjene për banorët e fshatit dhe qytetit, pasi ndërkohë që për banorët e qyteteve u rrit ndjeshëm si racioni kalorik për person ashtu dhe llojshmëria e ushqimeve, për fshatarët, ushqimi vazhdonte të ishte i mangët dhe i njëjtë.

Në shekullin XX, në shtetet perëndimore të zhvilluara industrialist, pati një zhvillim në prirjet ushqimore që u karakterizua nga një zëvendësim progresiv të proteinave që derivonin nga ushqimet me origjinë bimore (drithëra, perime) me proteina me origjinë shtazore (mish, qumësht).

Ky fenomen inicioi pas Luftës së II-të Botërore, si pasojë e përmirësimit të kushteve të jetesës dhe rritjes së fuqisë blerëse.

## **Prirjet e sotme**

Në Evropë, në vitet '50 (si rrjedhojë e rritjes nëpër tregje të produkteve që vinin nga vende të largëta si dhe mundësive më të mëdha për ushqime) si pasojë e uljes së kostos së prodhimit, u zbutën pabarazitë që ekzistonin në shekuj në të ushqyerin midis shtresës së lartë dhe asaj të ulët të shoqërisë.

Ky fenomen u rishfaq në shkallë botërore, si pabarazi mes vendeve të pasura dhe atyre të varfra.

Kështu u shtua veçanërisht, konsumi i qumështit, djathit, sheqerit, domateve, agrumeve dhe vajit të ullirit, ndërkohë që konsumi i misrit, orizit dhe bishtajave, pësuan një rënie të theksuar.

Mbi të gjitha kjo periudhë u karakterizua nga rritja e konsumit të mishit, që regjistroi kuotat më të mëdha të konsumit ushqimor, duke tejkaluar kufijtë e lejuar dhe këshilluar për një dietë të ekuilibruar ushqimore.

Mirëqenia sociale e regjistruar në dekadat e fundit, në vendet evropiane, ka sjellë një ndikim të dukshëm në shëndetin e popullatës. Disa patologji të lidhura me kequshqyerjen si gastriti, polmoniti, turbekulozi, sëmundjet e fëmijërisë së parë (që në fund të shekullit XIX ishin ndër shkaqet e para të vdekshmërisë), praktikisht u zhdukën. Por nga ana tjetër u regjistrua një rritje në sëmundje të tjera të lidhura me mbi ushqyerjen si shqetësimet kardiovaskulare, obeziteti, tumoret, diabeti, etj.

## Tema 2. Siguria ushqimore

### 2.1. Ligji shqiptar dhe Autoritetet shqiptare dhe evropiane të sigurisë ushqimore.

#### Autoritetet evropiane të ushqimit

Këshilli i Evropës ka përcaktuar një rregullore<sup>2</sup>, që vendos parime të përbashkëta për çdo vendim që merret në fushën e sigurisë ushqimore nga ana e vendeve evropiane. Gjithashtu, kjo rregullore vendos disiplinimin e të gjitha fazave të prodhimit, transformimit dhe shpërndarjes së ushqimit.

Kjo rregullore garanton në nivel evropian mbrojtjen e shëndetit të konsumatorëve.

Për mbarëvajtjen e këtij procesi është ngarkuar i quajtur "Autoritet Evropian i Sigurisë së Ushqimit" (The European Food Safety Authority (EFSA)). Ky institucion ofron konsulentë shkencore dhe asistencë teknike për normativat, rregullat dhe politikat e Komunitetit Evropian në të gjitha fushat që kanë lidhje direkte ose indirekte me sigurinë ushqimore.

#### Autoritetet shqiptare të ushqimit.

Në Shqipëri, sikurse në Evropë ekziston **legjislacioni ushqimor** që përfshin ligjet dhe aktet nënligjore, që trajtojnë problemet e ushqimeve në përgjithësi dhe të sigurisë ushqimore në veçanti. Ky legjislacion përfshin çdo fazë të prodhimit, përpunimit dhe shpërndarjes së ushqimit.

**Ligji për ushqimin** Nr.9863, datë 28.1.2008, vendos bazat për sigurimin e një niveli të lartë të mbrojtjes së shëndetit të njerëzve dhe interesat e konsumatorit, duke përcaktuar:

- Kërkesat dhe parimet e përgjithshme për higjienën dhe sigurinë e ushqimeve, detyrimet e operatorëve të biznesit ushqimor, kërkesat për cilësinë e ushqimeve, lëndëve të para, për regjistrimin e treguesve gjeografikë dhe emërtimin e origjinës së kontrolluar, kërkesat për mënyrën e etiketimit të ushqimeve, nxjerrjes në treg të ushqimeve, sistemin e kontrollit të ushqimeve, laboratorët e autorizuar për analiza ushqimore, menaxhimin e riskut, krizës dhe emergjencave.
- Autoritetin Kombëtar të Ushqimit dhe përgjegjësitë e tij.

### 2.2. Kuptimi mbi sigurinë ushqimore

Siguri ushqimore është garancia se ushqimi nuk shkakton efekte të dëmshme në shëndetin e njerëzve.

Ushqimi quhet i **pasigurt** kur është i **dëmshëm** për shëndetin e njeriut apo i **papërshtatshëm** për konsum njerëzor. Nëse ai dyshohet dhe verifikohet përmes analizave si i pasigurt, ai nuk lejohet të nxirret në treg.

---

<sup>2</sup> Rregullorja e Këshillit të Evropës, nr.178, datë 28 janar 2002

### **Kur një ushqim është i dëmshëm?**

Konsiderohet i dëmshëm për shëndetin e njerëzve nëse ai përmban: mikroorganizma, parazitë të dëmshëm për shëndetin e njerëzve, toksina bakteriale, mbetje pesticide, metale, shtesa ushqimore mbi normat, elemente radioaktivë etj

### **Kur një ushqim është i papërshtatshëm për konsum njerëzor ?**

Konsiderohet i papërshtatshëm për konsum për njerëzit nëse: karakteristikat e tij ndryshohen gjatë përpunimit për shkak të trajtimit fizik, kimik apo mikrobiologjik, kur lëndët e para nuk janë verifikuar si të sigurta për konsum apo kur përmban papastërti.

**Kontrolli zyrtar** i ushqimeve në vendin tonë është kompetence dhe kryhet nga Inspektorati i Kontrollit të Ushqimit dhe Ushqimit për Kafshë si dhe laboratorët e autorizuar të sigurisë ushqimore dhe të veterinarisë, që janë institucione të Autoritetit Kombëtar të Ushqimit (AKU). Ky inspektorat ka në përbërje të tij specialistë të fushës, të certifikuar nga AKU-ja.

Harta e konsumit në Evropë është e pasur me një gjerësi vasietesh të produkteve ushqimore, të cilat mund të kenë të njëjtin emër pavarësisht nga vendi i prodhimit. Kjo mund të krijojë një konkurrencë jo të ndershme që mund të dekurajojë prodhuesit dhe të krijojë konfuzion për konsumatorët.

Për këtë arsye Këshilli i Evropës, në 1992 ka krijuar disa sisteme për të promovuar dhe mbrojtur produktet agroushqimore.



1. Sistemi për Mbrojtjen e Emërtimit të Origjinës (MEO) (Denominazione d'Origine Protetta, **DOP**), kryen identifikimin e emërtimit të një produkti, prodhimi, transformimi dhe përpunimi i të cilit, duhet të zërë vend në një zonë gjeografike, që përcaktohet dhe karakterizohet nga një ekspertizë e njohur dhe e provuar.





2. Sistemi i Treguesit Gjeografik të Mbrojtur (TGM) (Indicazione Geografica Protetta, **IGP**), menaxhon lidhjen e ushqimit me territorin. Ky tregues është i pranishëm në të paktën njërin prej staveve të prodhimit, të transformimit dhe përpunimit të produktit.



3. Sistemi i Specialitetit Tradicional të Garantuar (Specialita Tradizionale Garantita, **STG**), ka si objekt vlerësimi, jo vetëm përbërjen tradicionale që ka produkti por edhe metodën tradicionale të prodhimit.

### **Në kuadër të sigurisë ushqimore gjithnjë e më tepër rritet prirja për disiplinimin e prodhimit.**

Disiplinimi i prodhimit realizohet përmes një tërësie udhëzimesh që duhen respektuar nga prodhuesi lidhur me:

- emrin e produktit bujqësor ose ushqimor (MEO, TGM);
- përshkrimin e produktit bujqësor ose ushqimor përmes treguesve të lëndëve të para, të karakteristikave fizike, kimike, mikrobiologjike dhe organike së të njëjtit produkt;
- përshkrimin e zonës gjeografike dhe elementëve që provojnë lidhjen e produktit bujqësor ose ushqimor me zonën gjeografike të referuar;
- përshkrimin e metodave të përfutimit dhe nxjerrjes së produkteve, së bashku me elementët që provojnë lidhjen ose origjinën me ambientin gjeografik;
- referimet përkatëse të organizmave;
- elementët specifikë të etiketave të lidhura me stemat (MEO, TGM), ose sipas rastit, me stemat ekuivalente;
- kushtet që duhen respektuar në zbatim të dispozitave komunitare dhe kombëtare.

### **2.3. Ambalazhimi i produkteve ushqimore.**

Shpesh edhe për arsye të ruajtjes së ushqimeve ato ambalazhohen.

**Ambalazh** ose “material paketues” është çdo material, që shërben për paketimin e produkteve ushqimore, i cili mund ta mbulojë tërësisht ose pjesërisht, këtë produkt. Ambalazhet shërbejnë për të mbrojtur produktin nga ndotja, infeksionet, si dhe nga ndikimet që ulin cilësinë dhe vlerën ushqimore të tyre. Gjithashtu ambalazhi e bën ushqimin më të përshtatshëm për transport, tregtim e përdorim.

Llojet kryesore të ambalazheve të ushqimit janë:

- druri
- kartoni, letra
- letra e pergamenit
- ambalazhi i qelqit
- ambalazhi metalik (bidonë alumini, fleta e hollë e aluminit (0.2 mm) me llak dhe me cipë polietileni ose me letër pergameni.,
- ambalazhi prej materialeve polimeri (plastike).

Ambalazhi zgjidhet në varësi të llojit të produktit ushqimor. Ai i ruan ato nga frot, ndotja, shformimi që mund të shkaktohen si rrjedhojë e kushteve të mjedisit të jashtëm, infektimi nga dëmtuesit, etj.

Ambalazhimi i ushqimeve lehtëson ndjeshëm shitjen e produkteve në peshë të caktuar.

Ambalazhi i papërshtatshëm mund t'i japë produktit erën e vet karakteristike ose mund të shkaktojë prishjen e shpejtë të tij.

#### **2.4. Etiketat e ushqimit**

Me etiketim nënkuptojmë çdo fjalë, figurë, markë apo emër tregtar, konfigurim apo simbol për një ushqim, që vendoset mbi çdo paketim, dokument, njoftim, etiketë, unazë ose mbajtëse, që shoqëron apo i referohet një ushqimi të caktuar.

Mënyra e etiketimit në Shqipëri përcaktohet me vendim të Këshillit të Ministrave, me propozimin e Ministrit të Bujqësisë, Ushqimit dhe Mbrojtjes së Konsumatorit.

Etiketa duhet të shkruhet në gjuhën shqipe, të jetë e dallueshme, e lexueshme dhe e kuptueshme.

#### **Cilat janë kërkesat e përgjithshme në lidhje me etiketimin e ushqimit?**

Të gjitha ushqimet që nxirren në treg duhet të pajisen me etiketën përkatëse e cila duhet të përmbajë:

- emrin e produktit;
- listën e përbërësve;
- sasinë e përbërësve të veçantë;
- sasia neto e produktit;
- data e prodhimit dhe skadencës;
- mënyrën e ruajtjes dhe afatin e përdorimit;
- emri apo emërtimi i biznesit dhe adresa e prodhuesit, ambalazhuesit.

- Vendin e origjinës.
- udhëzimet e përdorimit;
- grada alkoolike për vëllim për pijet, që përmbajnë më shumë se 1-2 për qind të vëllimit alkool.
- përmbajtjen e shtesave, llojin dhe sasinë e tyre.

Etiketa e ushqimit sipas të gjitha standardeve ndërkombëtare është **kartë identiteti e prodhimeve ushqimore**.

### **Kodi i vijëzuar**

Mbi etiketa ndodhet dhe një seri vijash të zeza (ose) blu me gjerësi të ndryshme, i njohur si “kodi i vizuar”.

Çfarë përfaqëson kodi i vijëzuar?

Të gjitha këto vija dhe numra kanë kuptim të veçantë të njohur ndërkombëtarisht. Nëpërmjet “skaner-it”, apo një aparati të veçantë kodi i vijëzuar deshifrohet në të dhëna të qarta për produktin si origjina, prodhuesi, produkti, veçoritë, çmimi, shenjat e kontrollit etj. Kodi i vijëzuar i shërben prodhuesit, tregtarëve për të regjistruar lëvizjen e mallrave dhe për të përcaktuar gjendjet e tyre.

Kodi i vijëzuar ndihmon dhe lehtëson procesin e shitjes në arka dhe i jep konsumatorit një faturë më të plotë ku paraqiten lloji i produktit, sasia, çmimi etj.



Numrat e vendosura poshtë kodit të vijëzuar kanë një kuptim të caktuar. Le të shohim modelin e zbërthimit të bar kodit më sipër.

<b>Kodi i vendit</b>	<b>Kodi i prodhuesit</b>	<b>Kodi i produktit</b>	<b>Kodi i kontrollit</b>
<b>93</b>	<b>00633</b>	<b>9259</b>	<b>8</b>
<i>Australi</i>	<i>Të dhëna për prodhuesin</i>	<i>Të dhëna për produktin</i>	

Dy shifrat e para nga e majta paraqesin vendin e fabrikimit të produktit, ose ku është qendra e zotëruesit të markës, pavarësisht se shpërndarja mund t’i besohet një ndërmarrje tregtare të një vendi tjetër. Shifrat që pasojnë në kod tregojnë të dhënat e prodhuesit, të dhënat e produktit, dhe kodin e kontrollit.

### Tema 3: Përbërësit e ushqimeve, funksioni në organizëm

#### 3.1. Kuptimi për ushqimin.

Malli ushqimor ose ushqimi, është një e mirë materiale e transportueshme, e paracaktuar për ushqimin e njeriut.

Malli ushqimor është dhe një objekt i shkëmbimit tregtar pra mund të blihet dhe të shitet.

Ushqimet klasifikohen në:

- produkte ushqimore natyrale që shpesh tregtohen e përdoren pa përpunim ashtu si na i jep natyra (p.sh uji, veza, frutat, etj);
- produkte ushqimore të shndërruara që rrjedhin nga përpunimi e shndërrimi i lëndëve të para ushqimore. Shembuj të këtyre produkteve janë p.sh buka që përfitohet nga mielli, sallamet nga mishi, vera nga rrushi, djathi nga qumështi, etj.).

#### Çfarë janë ushqimet?

Ushqimet përbëjnë të gjitha ato produkte, me natyrë të ndryshme të cilët i njeriu përdor për të kryer funksionin fiziologjik të të ushqyerit.

Ushqimet mund të jenë me origjinë bimore, shtazore ose minerale.

BIMORE	SHTAZORE	MINERALE
Perimet	Mishi	Uji
Frutat	Veza	Kripa e gjellës
Buka	Peshku	

**Ushqime organike janë** të gjitha ato ushqime që pas një ngrohje të fortë lënë një mbetje të karbonizuar.

Ushqimet përmbajnë të njëjtat grupe të substancave kimike themelore që gjenden dhe në organizimin e njeriut. Të tilla substanca të njëjta që marrin emrin e ushqimeve kryesore janë:

Glucide ose sheqerna ose karbohidrate;

Lipide ose yndyra;

Protide ose proteina;

Kripa minerale;

Vitamina;

Ujë;

*Mund të themi se:*

***Përbërësi kryesor ushqimor që materializohet në substancën kimike konkrete, në ushqim, kthehet (shndërrohet) në përbërës kryesor kur (gëlltitet) tretet, përthithet dhe përdoret nga organizmi i gjallë, me gjithë këtë shpesh të dy termat përdoren si sinonime.***

### 3.2. Përbërësit e ushqimeve dhe funksioni i tyre

#### 3.2.1. Sheqernat (karbohidratet)

Element i rëndësishëm i vargut ushqimor është sheqeri.

**Ushqimet që i përmbajnë:** drithërat (si buka, makaronat), frutat, perimet, patatet, qumështi, perime të thata, sheqeri, ëmbëlsira, marmelata dhe produkte të pastërçerisë.

Karbohidratet janë veçanërisht të pranishëm:

- në perime dhe kanë funksionin e ndërtimit të kërcellit;
- në letër, në formën e celulozës
- në funksionin e energjisë rezervë të tuberoret
- dhe në fara në formën e amidonit.

Karbohidratet janë në bazë të vargut ushqimor, ato sintetizohen nga jeshillëqet. Ato janë ushqim i kafshëve barngrënëse, të cilat janë ushqim i kafshëve mishngrënëse. Karbohidratet janë materiale energjike për funksionimin jetësor të substancave që nisin sintezën e proteinave dhe yndyrave. Pra, kafshët që përdorin jeshillëqet si ushqim, sigurojnë funksionin jetësor të substancave që sintetizojnë proteinat dhe yndyrat, të cilat ne i marrim gjatë konsumimit të mishit.

#### Klasifikimi i karbohidrateve

Ekzistojnë karbohidrate të thjeshtë me 3, 4, 5 atome C.

Karbohidratet ushqimore mund të klasifikohen në disa grupe:

**Monosaharitet** janë njësia bazë e disahariteve dhe polisahariteve.

Kanë këtë formulë:  $C_6H_{12}O_6$  dhe me ndryshim të strukturës, kësaj i korrespondojnë 3 sheqerna me veçori (veti) të ndryshme.

- **Glukozi** (sheqeri që ndodhet në gjak)
- **Galaktozi** (sheqeri i qumështit), është shumë më i ngjashëm me glukozën
- **Fruktozi** (sheqeri i pranishëm në fruta)

**Disaharitet** përfitohen nga kondensimi i dy molekulave monosaharite duke eliminuar 1 molekulë ujë.

- **Saharози** është sheqeri i zakonshëm, ai prodhohet nga panxhari i sheqerit ose kallami i sheqerit.
- **Laktozi** gjendet në qumështin e mamiferëve (të kafshëve që sapa lindin). Laktozi nën

veprimin e fermenteve, mund ti nënshtrohet fermentimit laktik ( prodhimi i kosit).

- **Maltozi** nuk ekziston në gjendje të lirë por si produkt i hidrolizës së amidonit.

**Polisaharitet** fitohen nga kondensimi, bashkimi i shumë molekulave glukozë.

- **Amidoni** ndodhet në organet rezervë të bimëve (fara, tubore).
- **Glikogjeni** është polisaharit shtazor me një strukturë të ngjashme me atë të amidonit. Formohet në mëlçi dhe në muskuj kur organizmat e gjalla e disponojnë një sasi glukozë më të madhe se sa nevojat.
- **Celuloza** është polisaharit me funksion strukturor në botën vegjetale, duke ndërtuar metabolizmin e qelizave dhe fibrave vegjetale. Nuk ka vlerë ushqyese për njeriun derisa në organizmin njerëzor mungon enzima për të këputur lidhjet midis glukozave (të celulozës).

### Funksioni në organizëm i karbohidrateve

Sheqernat sjellin energjinë e nevojshme për organizmin, për aktivitetin fizik, favorizojnë përdorimin e yndyrave dhe kursimin e proteinave, furnizojnë me energji të shpejtë dhe të nevojshme. Çlirojnë 4 kalori për gram.

EFEKTET E MUNGESËS	EFEKTET E TEPRICËS
Dobësi	Mbi peshë
Humbje në peshë	Dhjamosje
Vonesë në rritje	

### 3.2.2. Proteinat

**Ushqimet që i përmbajnë:** mishi, peshku, bishtajat e thata, veza, qumështi, djathi, arat, fruta të thata, etj.

**Kimia e proteinave:** Proteinat janë të përbëra nga qeliza. Quhen komponime kuaternare (me katër elementë) që përbëhen nga C, O, N, H.

Të gjitha proteinat përmbajnë S e P, megjithëse në sasi minimale.

*Kimikisht proteinat mund të konsiderohen si polimere të aminoacideve, ose si një bashkësi përsëritëse e shumë njësive bazë të përbëra nga aminoacidet.*

Edhe në qoftë se teorikisht aminoacidet mund të jenë një infinit, në realitet në botën vegjetale dhe atë shtazore janë vetëm 20.

Dhjetë janë aminoacidet esenciale që nuk sintetizohen nga celulat e organizmit tonë. Ato merren të gatshme nga proteinat e ushqimit tonë.

### Enzimmat

Kimikisht janë substanca të përbëra nga një pjesë proteinike, që merr emrin apoenzimë dhe një pjesë jo proteinike (në përgjithësi një vitaminë ose një derivat i saj) që quhet koenzimë.

Enzimmat vijnë në përgjithësi në produktet me celula shtazore dhe bimore me qëllim shpejtimin e reaksioneve biokimike (funksion katalizator).

### Funksioni i proteinave

- a. furnizojnë qelizat me materiale strukturore (aminoacide) për rritjen, riparimin dhe mbajtjen e qelizave;
- b. rregullojnë ekuilibrin e fluidëve midis gjakut dhe qelizës;
- c. furnizojnë edhe energji me një rendiment prej 4 kalori për gram.

Efektet e mungesës	Efektet e tepricës
dobësi e muskujve; ulje e imunitetit.	Ulje e mbajtjes së kalciumit Rritje në peshë; azotemi.

### 3.2.3. Yndyrat

**Ushqimet që e përmbajnë:** vaji, gjalpi, margarina, dhjami, kremi i qumështit, majoneza, e verdha e vezës, produktet e fërguara, qumështi i paskremuar, djathi, disa ëmbëlsira.

**Kimia e yndyrave:** Yndyrat janë një grup substancash heterogjene që kanë të përbashkët karakteristikat për të qenë të rrëshqitshme, të pa tretshme në ujë e të tretshme në tretës kimike (alkoole, eter, kloroform) dhe të kenë dendësi më të vogël se 1.

#### Acidet yndyrorë

Acidet yndyrore mund të jenë të ngopur dhe të pangopur. Në ato të ngopur vargu hidrokarbur nuk ka ndonjë lidhje dyfishe.

Në acidet yndyrore të pa ngopur ka një ose më shumë lidhje dyfishe në katenin e hidrokarburit.

Këto acide yndyrorë quhen dhe acide yndyrorë kryesorë sepse nuk sintetizohen nga organizmi i njeriut por merren të gatshme nga ushqimet.

### Vetitë fizike të yndyrave

Yndyrat paraqiten në tri gjendje (në varësi të lidhjes dyfishe të katenit të hidrokarburit):

- A. Në gjendje të ngurtë (p.sh dhjamërat, etj). Këto përmbajnë kryesisht acide yndyrore të ngopur.
- B. Në gjendje të lëngët (vajrat). Përmbajnë kryesisht acide yndyrore të pangopur.
- C. Gjysmë të fortë (gjalpi, margarina). Përmbajnë sasi të ekuilibruara të dy llojeve të acideve yndyrore.

### Funksioni në organizëm:

- a. Furnizojnë me sasi të lartë energjie, duke çliruar në organizëm 9 kilokalori për gram;
- b. transportojnë vitaminat e tretshme në yndyrë;
- c. furnizojnë me acide yndyrorë kryesorë;
- d. janë izolatorë të organeve dhe lejojnë në mbajtjen e një temperature normale.

Efektet e mungesës	Efektet e tepicës
Tharje të lëkurës; rritje të ngadaltë; rënie të flokëve; diare; rritje të ndjeshmërisë ndaj infeksioneve.	Rritje e sasisë të triglicerideve dhe të kolesterolit në gjak; grumbullim të indit dhjamor; rritje e peshës dhe e dhjamosjes.

### 3.2.4. Vitaminat

Vitaminat janë një grup heterogjen i komponimeve kimike organike. Në përgjithësi janë prezente në sasi të vogël në ushqime dhe janë të domosdoshme në sasi të vogël për metabolizmin e njeriut. Në më të shumtën e rasteve nuk mund të sintetizohen nga organizmi. Mungesa e tyre mund të sjellë gjendje të vështirë të organizmit ku mund të dominojë hipovitaminoza ose avitaminozë.

Termi vitaminë ka ardhur për herë të parë nga Fruk më 1911. Këto substanca të reja janë të domosdoshme për rregullimin e proceseve thelbësore të jetës, duke i dhënë shpesh ndërtimin strukturor koenzimave, përbërës të domosdoshëm për funksionimin korrekt të metabolizmit.

Duke patur parasysh tretshmërinë kemi: *vitamina të tretshme në ujë dhe në yndyra:*

Vitamina të tretshme në yndyrë	Vitamina të tretshme në ujë
Vitamina A (e të parit)	Vitamina C (acidi askordik)
Vitamina D, D2, D3	Vitamina B 1 (tiamina)
Vitamina E	Vitamina B 2 (rikloflavina)



Vitamina K, K1, K2, K3	Vitamina B5, B6, PP, B12, Bc
Vitamina F	Vitamina H (biotina)

Për vitaminat e tretshme në yndyrë ekziston mundësia e akumulimit prandaj mund të verifikohen probleme për hipervitaminozë.

<b>Vitaminat</b>	<b>Burimet ushqimore</b>	<b>Funksionet themelore</b>	<b>Simptomat e mungesës</b>	<b>Shkatërrohen nga</b>
<b>Vitamina A</b>	Mëlçi, vezë, qumësht.  E përmban gjalpi, perimet, e verdha e vezës, të gjelbrat (karotë, spinaq etj). Në produktet bimore ndodhet si provitaminë.	Formimi dhe mbajtja e lëkurës, mukozave, kockave dhe dhëmbëve. Është përbërës i lëngut të të parit.		Nga drita violet
<b>Vitamina D (antirakit)</b>	Qumësht, e kuqe e vezës, ton, salmon. Sintetizohet gjatë ekspozimit të lëkurës në rrezet ultraviolette. Në perime ndodhet si provitaminë D	Është thelbësore për rritjen e kockave dhe qëndrueshmërinë e tyre	Tek fëmijët: rakitizmi, vonesë në rritje, këmbë të shtrembra. Tek të rriturit thyerje e kockave, kontraksione dhe spazma muskulore	
<b>Vitamina E (antisterilitet)</b>	E përmbajnë vajrat bimorë, gruri, buka integrale, mëlçia	Pengon oksidimin e acideve yndyrorë të ngopur	Dëmtimi i rruazave të kuqe, distrofi muskulore	Nxehtësia
<b>Vitamina K (antihemoragji)</b>	Perimet me gjethe jeshile, perimet e familjes së lakrës, qumështi	Thelbësore për koagulimin e gjakut	Hemorragji tek të sapolindurit	Trajtimi i përzgjedhur me antibiotikë dhe ilaçe me bazë Squfuri
<b>Vitamina F (acid yndyror i</b>	Vajrat vegjetalë (misri, kikirikë,	Pengon grumbullimin e	Thatësi e lëkurës veçanërisht tek	Drita,

<b>ngopur)</b>	peshk)	kolesterolit në arterie duke penguar arteriosklerozën	fëmijët	nxehësia
<b>Vitaminat C (antiskorbutit</b>	Shumë fruta e perime si agrumet, luleshtrydhet, pjepri, kivi, patatet, domatet, perimet me fletë të gjelbra etj	Mban në gjendje të mirë kockat, dhëmbët, enët e gjakut. Është një faktor që rrit rezistencën e sëmundjeve efektive	Skorbuti, gjakimi i mishrave të dhëmbëve, hemorragji, lëkurë të ashpër, të errët dhe të thatë, humbje e dhëmbëve, plagë që nuk mbyllen	Nxehësi dhe dritë
<b>Vitamina B1 (antiberiberike)</b>	Mishi i derrit, mëlçi, bukë e zezë, makarona, farat e grurit, maja e birrës, kërpudha	Lirim e energjisë së molekulave të karbohidrateve, influencë mbi sistemin nervor	Beri - beri, çrregullime nervore, dobësim muskolor, zmadhim zemre, ngërç muskolor	Në pjekje
<b>Vitamina B2 (kundër prishjes së lëkurës)</b>	Mëlçi, qumësht, mish, perimet e gjelbra, drithëra, makarona, bukë e kërpudha	karbohidrate, proteina, yndyra, mbron mukozat	Dëmtimi i lëkurës, veçanërisht rreth hundës dhe gojës, debulesë të syve në diell	Dritë
<b>Vitamina PP (macina)</b>	Mëlçi, shpendë, mish, ton, drithëra, bishtaja, qumësht	Bashkë me B1, B2, merr pjesë në reaksionet që lëshojnë energji	Dëmtim i lëkurës sidomos në pjesët e ekspozuara nga drita diare, çrregullime nervore	Pjekie
<b>Vitamina B5 (vitamina e rritjes)</b>	mëlçi, mish, drithërat, arra, vezë, perimet gjethore, maja	Metabolizmi i karbohidrateve, proteinave, yndyrave, formuese e hormoneve dhe	Nuk njihet por indukon në mënyrë eksperimentale (vjelljen, dhimbje	e pastabilizuar

		substancave rregulluese të sistemit nervor	barku)	
<b>Vitamina B 6</b>	bukë e zezë, drithërat, mëlçi, spinaq, bizele, banane	Kryejnë metabolizmin e proteinave, përdorimin e yndyrave, formimin e rruazave të kuqe (eritociteve)	Mungesa e saj dëmton lëkurën e anëve të gojës, jep konvulsione, marrje mendsh, gur në veshkë	Pjekie
<b>Vitamina B c (antianimik)</b>	mëlçi, veshkë, perime, jeshile, kokra e grurit, maja birre	Sintetizojnë acidet nukleare, formues të materialeve gjenetike	Anemi, diare	Pjekje
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (antianemike)</b>	mëlçi, veshkë, mish, peshk, vezë, qumësht, molusqe	Sintetizojnë materialet gjenetike (acidet nukleikë) formojnë qelizat e kuqe të gjakut, përdorimin e yndyrës, funksionimin e sistemit nervor	Degjenerim i sistemit nervor periferik, anemi hiperttonike	Skuqje në temperaturë të lartë
<b>Vitamina H (biotina) kundër dëmtimit të lëkurës</b>	E verdha e vezës, mëlçi, veshkë, perime jeshile, bizele, sintetizohet në zorrë nga flora bakteriale	Sintetizon acide yndyrore, çliron energji nga karbohidratet	Shfaqet tek njerëzit me depresion, mungesë të oreksit, dhimbje, prishje lëkure	Trajtim i gjatë me antibiotikë ose ilaçe që përmbajnë Squfur

### 3.2.5. Kripërat minerale

Kripërat minerale janë përbërës ushqimorë pa kalori, prezentë në sasi të vogël në ushqimet që kanë origjinë shtazore e bimore. Në natyrë janë shumë të kalueshëm (difuzivë).

Përmbahen në masën 4% të peshës së gjithë trupit të njeriut dhe gjenden të pranishme në solucionet e lëngjeve organike që kombinohen me substancat organike përbërëse të strukturës së kockave.

Kimikisht kripërat minerale janë substanca neutrale që nuk kanë as karakter acid as karakter bazik (me përjashtim të rasteve të hidrolizës).

Ato klasifikohen në makroelemente për të treguar mineralet e përdorshme në sasi mbi 100 mg, ndërsa në mikroelemente dhe oligoelementë për mineralet që gjenden në sasi jo më shumë se 20 mg.

### **3.2.6. Kripa e kuzhinës**

Kripa e kuzhinës ose kloruri i natriumit (NaCl) përdoret për të dhënë shije ushqimeve si dhe për konservim. Merret nga uji i detit ose nxirret nga minierat e kripës së gurit.

#### ***Kripa dhe hipertensioni.***

Njeriu i rritur ka një nevojë për natrium nga 1,2 - 2 g në ditë, e njëvlershme me 3-5 g kripë; përgjithësisht konsumi mesatar është të paktën 3 herë më i madh dhe një abuzim i tillë rrit mundësinë e prekjës nga sëmundja e hipertensionit arterial.

#### ***Karakteristikat e kripës***

- Kripa është e tretshme në ujë dhe absorbohet nga ushqimet.
- Rrit shijen e ushqimeve.
- E përqendruar është një konservues i shkëlqyer i ushqimeve.
- Është higroskopike, prandaj thith lagështi dhe qullet në qoftë se nuk ruhet në të thatë, d.m.th në vende me lagështi relative nën 70%.

Për të njëjtin motiv nuk duhet kurrë të kripen copat e vogla të mishit para se të piqet për të shmangur pikërisht heqjen e pjesës së lagësht dhe për ta mbajtur mishin të thatë.

Gjatë gatimit substancat ushqimore treten dhe ushqimet për këtë duhet të kripen vetëm në fund të gatimit.

### **3.2.7. Uji**

Nga pikëpamja e të ushqyerit uji ka rëndësi themelore pasi shërben si mjet me anë të të cilit përthithen ushqimet dhe shkarkohen produktet e metabolizmit të organizmit. Gati të gjitha reaksionet e metabolizmit kryhen në mjedis ujor. Për të kuptuar rëndësinë e tij mjafton të mendohet se pa ushqim mund të mbijetojmë me rezervat e trupit tonë deri në 10 javë ndërsa pa ujë jeta mund të humbasë për pak ditë.

Uji është një komponim kimik me formulë H<sub>2</sub>O. Përbën rreth 60% të peshës së organizmit të njeriut që ndryshon në varësi të moshës dhe seksit.

### Uji i pijshëm

Për tu konsideruar i pijshëm dhe kështu të destinohet për përdorime shtëpiake dhe ushqimore, uji duhet të paraqesë disa karakteristika të përcaktuara organoleptike, fiziko-kimike dhe bakteriologjike:

1. Të jetë i kthjellët, pa erë, pa ngjyrë dhe të ketë një shije të kënaqshme.
2. Temperatura mesatare të jetë e përfshirë midis 6 dhe 14<sup>0</sup> C.
3. Të mos përmbajnë baktere si kolibaktere dhe streptokok fekalesh.
4. Të mos përmbajë ndotje kimike si metaleve të rënda, substanca tensioaktive, amoniak, nitrite (gjurma të këtyre dy të fundit tregojnë ndotje nga fekalet).

### Bilanci hidrik

Çdo funksion i organizmit ka nevojë për ujë, ai është i nevojshëm për tretjen, absorbimin, qarkullimin, transportimin e ushqimeve, për ndërtimin e indeve dhe për të mbajtur temperaturën trupore.

Është vlerësuar që marrja e optimale ditore e ujit për një të rritur është 2000-2500ml (vlen të kujtojmë që kjo është rreth 1 ml ujë për çdo Kal).

Nevojat hidrike ditore varen nga dieta e zgjedhur, nga aktiviteti fizik, nga kushtet e mjedisit, nga lloji i ushqimit të konsumuar.

Etja është mekanizmi i kontrollit që siguron konsumin e duhur të ujit. Bilanci hidrik mund të llogaritet si më poshtë:

Hyrje		Dalje	
ujë dhe pije	1200ml	frymëmarrje polmonare	400ml
uji i ushqimeve të ngurta dhe gjysmë të ngurta	900ml	djersitja nga lëkura	500ml
uji metabolik ose endogjen (produkt i reaksioneve të qelizave)	300ml	urinimi	1400ml
		jashtëqitja	100ml
<b>Totali</b>	<b>2400ml</b>	<b>Totali</b>	<b>2400ml</b>

### **3.3. Klasifikimi i ushqimeve**

Ndër mënyrat e shumta të klasifikimit të ushqimeve është dhe kjo që i ndan ushqimet në shtatë grupe:

#### **Grupi i parë:**

##### **Mishi, peshku, veza.**

Ushqimet që përfshihen më këtë grup janë: të gjitha llojet e mishit, të brendshmet e mishit, mishrat e përpunuar (proshuta, sallamet, mishi i konservuar në kuti etj) të gjithë llojet e peshqve dhe kafshë të tjera të detit dhe veza.

Çdo ushqim i grupit i freskët apo i ngrirë apo i tejngrirë, përmban proteina me vlerë të lartë biologjike, hekur dhe vitamina të grupit B, mbi të gjitha vitaminë B<sub>12</sub>.

#### **Grupi i dytë:**

##### **Qumështi dhe nënproduktet**

Këtu përfshihet çdo lloj qumështi (i freskët, i kondensuar, pluhur, gjysmë i skremuar, i skremuar, i paskremuar), kosi dhe çdo lloj djathi i freskët ose i staxhionuar.

Çdo ushqim përmban kalcium, proteina me vlerë të lartë biologjike dhe disa vitamina të grupit B midis tyre, veçanërisht vitaminë B<sub>2</sub> dhe vitaminë B<sub>12</sub>.

#### **Grupi i tretë:**

##### **Drithërat dhe tuberoret**

Këtu përfshihet çdo lloj buke, çdo lloj macaroni, duke përfshirë dhe ato me vezë, çdo lloj produkti i furrës si galeta, biskota, pica të furrës, mielli, çdo lloj orizi, patatet.

#### **Grupi i katërt:**

##### **Bishtajoret**

Këtu përfshihen të gjitha bishtajoret e thata si: fasule, bizele, qiçra dhe bathë. Këto ushqime përmbajnë: proteina, hekur, karbohidrate, vitamina të grupit B si B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>. Gjithashtu përmbajnë dhe kalcium në sasi të përafërt me qumështin.

#### **Grupi i pestë:**

##### **Yndyrat e përpunuara**

Këtu përfshihen çdo lloj yndyre bimore dhe shtazore të përdorura si të përpunuara si: dhjami i derrit, dhjamë i shkrirë, gjalpë, krem qumështi, margarinë, majonezë, vaj ulliri, vaj i farave të lulediellit, misrit, të sojës, të kikirikut, etj.

Çdo ushqim i këtij grupi përmban: yndyrë në përqindje të ndryshme (nga 100% te vaji i ullirit e i farërave deri në 35% te kajmak (krem qumështi).

### **Grupi i gjashtë:**

#### **Perime e fruta burime të vitaminës A**

Këtu përfshihen: frutat dhe perimet me ngjyrë të verdhë në portokalli, në të gjelbër të errët si: karota, kajsi, hurma, pjepër i verdhë, kungull i verdhë, specat të verdhë dhe të gjelbër, pinaq, panxhar, çikore, lëpjetë, lakër, etj. Çdo ushqim përmban në sasi të lartë karotinë dhe në disa raste dhe vitaminë C.

### **Grupi i shtatë :**

#### **Fruta dhe perime burime të vitaminës C**

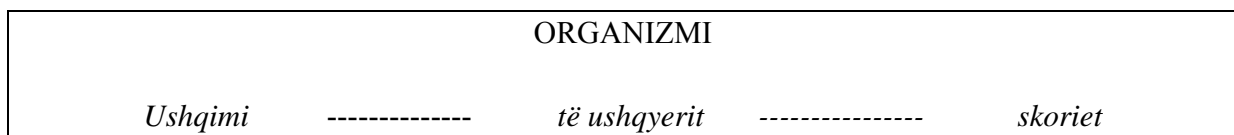
Këtu përfshihen: perime me sytha dhe fruta me karakter të athët si: kastravec, lulelakër, lakra e bardhë dhe e kuqe, lakra e Brukselit, limoni, mandarina, ananasi, spinaqi, luleshtrydhe, mana, etj. Çdo ushqim përmban në sasi të lartë acid askorbik (vitaminë C) dhe shpesh edhe vitaminë A.

## **Tema 4: Ushqimi dhe të ushqyerit**

Ushqimet kanë një funksion të caktuar në organizmin tonë. Është e rëndësishme të kuptohet se ushqimi dhe të ushqyerit nuk janë e njejta gjë.

*Ushqimi përfaqëson atë proces që pajis me ushqim të gjitha qeniet e gjalla. Ushqimet janë produkte.*

*Të ushqyerit përkon me fenomenet kimike të metabolizmit që lejojnë përshtatjen e substancave të nevojshme për jetën e njeriut. Të ushqyerit është proces që ndodh në organizmin e njeriut.*



Sjellja e procesit të të ushqyerit në një person është gjithnjë rezultat i një konsumi preciz të ushqimit sasior dhe cilësor.

### **Logjika e të ushqyerit**

Logjika e të ushqyerit mbështetet jo vetëm në njohjen e ushqimeve natyrale, atyre të përpunuara në industri ose kuzhinë, por njëkohësisht ajo bazohet në njohjen e nevojave për ushqim duke ndikuar në përcaktimin e rregullave që lidhen me sasinë dhe vlerën optimale të ushqimit për organizmin.

### ***Aspekti cilësor***

Me aspekt cilësor të ushqimit që hamë kuptohet njohja e makroelementeve (proteinave, yndyrave, karbohidrateve), e mikroelementeve (vitaminave dhe kripërave minerale) si dhe substancave të padëshiruara dhe të dëmshme për shëndetin (helme kimike, pesticide, mbetje radioaktive etj). Përmes aspektit cilësor ne kuptojmë se çfarë hamë.

### ***Aspekti sasior***

Aspekti sasior tregon sasinë e ushqimit të konsumuar në funksion të nevojës reale kalorike e për ushqim të organizmit. *P.sh, duke marrë parasysh metabolizmin, veprimtarinë fizike apo llojin e punës, gjendjen shëndetësore, etj, ne përcaktojmë sasinë e ushqimit të nevojshëm.*

### **4.1. Procesi i tretjes dhe i absorbimit të ushqimit**

**Tretja** ka funksionin e shpërbërjes dhe shndërrimit të ushqimit në substanca të thjeshta. Ushqimet e kthyer në substanca më të thjeshta thithen më lehtë nga organizmi. Procesi i tretjes realizohet përmes aparatit të tretjes, përkatësisht si më poshtë:

**Në gojë** ushqimet i nënshtrohen veprimit mekanik të dhëmbëve dhe enzimatik të pështymës. Kjo e fundit përmban ekzimën-ptialimë që fillon tretjen e amideve (p.sh drithërat).

Me përtypjen formohet topi ushqimor (sfera) që gëlltitet dhe nëpërmjet ezofagut arrin në stomak.

**Në stomak** topi ushqimor (sfera) bëhet kimos nëpërmjet veprimit mekanik të muskujve të tij dhe me veprimin mekanik të lëngut gastrik. Ky i fundit përmbajnë në veçanti HCl që krijon një ambient acid me PH=1-2 dhe pepsinë, të rëndësishme për tretjen e proteinave, p.sh mishit.

Koha e qëndrimit në stomak varion nga 1-4 orë në funksion të përbërjes së ushqimeve dhe tretshmërisë së tyre (asimilimit të tyre).

**Në zorrë** (e gjatë tek të rriturit 7 m) e ndarë në duoden, dixhino dhe ileo kryhet transformimi i kimos në kilos.

### **Ushqimi kalon nëpër aparatit të tretës sipas skemës më poshtë:**

1. Zgavra e gojës
2. faringu
3. ezofagu
4. diafragma
5. kardias
6. stomaku
7. pilori
8. moderni (fill i zonës)
9. dixhine
10. milza
11. kolona transversale



12. zbutëse
13. kolona ngjitëse
14. zorra e verbër
15. apandesiti
16. jashtëqitja

Përmes kalimit në gjithë aparatit tretës ushqimi pëson një transformim duke u shoqëruar me lëvizje mekanike (psh, kontraksione perilastike) dhe me ndikim të thellë enzimatik.

Në këtë transformim ndikojnë sekrecionet e pankreasit (që plotësojnë zbërthimin e proteinave), bilurbina që sekretohet nga mëlçia (që favorizon tretjen e yndyrës) dhe lëngjet tretës të zorrëve, të gjitha sa më sipër përmbajnë enzima të ndryshme.

Zorra është organi kryesor i përthithjes së ushqimit. Ky proces realizohet nga prezenca e qimeve përthithëse të zorrës.

Lëndët kryesore të ushqimeve të thithura ndjekin dy rrugë të mundshme:

1. *nëpërmjet venave të sistemit sjellës arrijnë në mëlçi;*
2. *nëpërmjet enëve limfatike të zonës së zorrëve arrijnë në sistemin venoz të përgjithshëm.*

Koha e qëndrimit në zorrë kalon 2-6 orë. Në zorrën e fundit (e gjatë 1.7 m) e ndarë në zorrën qore, kolona ngritëse e kilos transformohet në mbeturinë fekale.

Zorra është e rëndësishme për paraqitjen e florës bakteriale e domosdoshme për sintezën e vitaminës K dhe disa komponentë të kompleksit të vitaminës B.

Lëvizja e fekaleve nga zorra qorre në sigma kryhet për 10 orë.

Shtrengimet perilastike të zorrës bëhen të ndjeshme me nxjerrjen jashtë, që lejon nxjerrjen e feces.

#### **4. 2. Ushqimi si nevojë**

Të ushqyerit është një nevojë fiziologjike e njeriut që përcaktohet nga natyra e tij biologjike.

Plotësimi i një nevoje të tillë kushtëzohet nga faktorë të ndryshëm, si:

- drejtimet e zhvillimit ekonomik, prodhues dhe tregtar;
- stilet e jetës së konsumatorit;
- aspektet kulturore dhe psikologjike sociale.

Bashkësia e zakoneve ushqimore që paraqiten në mënyra të ndryshme në të gjithë shtresat e popullsisë karakterizojnë konsumin e ushqimit.

Nga pikëpamja fiziologjike stimulimi i të ngrënit rregullohet nga qendra e urisë dhe e të ngopurit që ndodhen në zonën e poshtme (hipotalmike) të trurit tonë.

**Oreksi:** Ndjenjë e përgjithshme e kënaqshme që shoqëron dëshirën, mendimin për ushqim.

**Uria:** Fenomen i dhimbshëm që të shtyn të hash.

**Ngopja:** Ndjenja e plotësimit tretës.

Të hash me ose pa shtrim tavoline, vetëm ose në grup, në një tavolinë të ngrohtë apo në një drekë feste ndikon në mënyrë të rëndësishme mbi mirëqenien që përcakton të ushqyerit.

Numri i vakteve, zgjatja e tyre, mënyra e ndenjes në tavolinë, përdorimi i mjeteve të ngrënies, përcaktohen nga ambienti në të cilin jetojmë. P.sh. në bankete zëvendësimi i pjatave korrespondon me një logjikë tretëse e kthyer në ritual.

Vlera ndjesore (shija) në lidhje me ushqimin është individuale për çdo person, duke qenë elementi më kryesor i zgjedhjes. Veç faktorëve familjarë kjo vlerë ndjesore është funksion i dëshirave të fshehura të secilit. Kështu mund të themi se:

- Racionalisti zgjedh produkte shkencërisht të kontrolluara.
- Nostalgjiku, poeti, mistiku, natyralisti zgjedhin produkte natyrore me shije të fshatit.

Faktorët ndjesorë si oreksi, uria dhe ngopja rregullojnë zgjedhjen dhe ritmin e të ushqyerit. Gustoja që gjendet në ushqime varet nga shija, era, kënaqësia.

**Shija** përbëhet nga 4 ndjesi elementare: e ëmbla, e kripura, e tharta, e hidhura. Organi i ndjesisë është **gjuha**.

Çdo ushqim është një përzierje e 4 shijeve bazë të perceptuara sipas qëndrimit të tyre. Vetëm e ëmbla tolerohet në një përqindje të lartë.

**Era** ose aroma është e lidhur me praninë në ushqim të substancave të avullueshme dhe në sasi minimale. Varieteti i molekulave që mund të stimulojnë të nuhaturit është gati i pafundmë. Secila nga këto njihet me precizon nga organi marrës, që është i vendosur në hyrje të kanaleve të hundës, e transportuar nga thithja e ajrit gjatë lëvizjeve. Difuzioni në pjesën më të madhe i aromave, lehtësohet nga nxehtësia dhe alkooli, por kur një erë (aromë) vepron pa ndërprerje, ndjesia e të nuhaturit zvogëlohet shpejt.

**Kënaqësia** është të çmuarit e cilësive fizike, mekanike, dhe pamjes së jashtme të ushqimit e lidhur me shkallën e hidratimit dhe të përqindjes së yndyrave. Përlyerja dhe pështymorja e sjellin atë në gradën optimale. Këto ndjesi janë niveli i parë i një refleksi (ndjesitë e perceptuara nga gjuha, hunda) që transmetohet në tru. Ky i fundit përgjigjet me anë të zonave që ndodhen në pjesën ballore të tij. Sekretionet tretëse të pështymës ose ato gastrite realizohen sipas kënaqësisë së provuar. Vëllimi i tyre mund të variojë edhe për arsye të tjera: krijimi i kënaqësisë të lëshon lëng në gojë. Frika, ankthi e bëjnë gjuhën të thatë.

Në **praktikë arti i kuzhinës** qëndron:

- në kombinimin e aromave,
- në krijimin e një konsistence të kënaqshme,

- në atë që organet e nuhatjes të jenë ngacmuar që të çojnë sinjale në tru
- në variacionin e pjatave në mënyrë të tillë që të mos ngopet asnjë funksion i ndijimit.

#### 4.3. Elementët përbërës të organizmit të njeriut

Elementët	%
<b>O</b>	62,81
<b>C</b>	19,37
<b>H</b>	9,31
<b>N</b>	5,14
<b>P</b>	0,63
<b>S</b>	0,64
<b><u>Totali</u></b>	<b><u>97,90</u></b>

Qelizat e gjalla janë të përbëra në pjesën më të madhe nga pak elementë, të cilat duke u bashkuar formojnë komponimet organike që kombinohen në mënyra të ndryshme dhe ndërtojnë pjesën e peshës së thatë të qenieve të gjalla.

Siç tregon tabela gati 98% e trupit të njeriut përbëhen nga 6 elementë. Ata janë prezentë kryesisht në formë të ujit (60% e njeriut të rritur) dhe të komponentëve organikë.

Katër grupet kryesore të komponimeve organike janë:

1. sheqernat
2. Yndyrnat
3. Proteinat
4. acidet nukleikë

- Vitaminat janë molekula organike thelbësore për rritjen normale dhe qëndrueshmërinë e shëndetit.
- Uji është një substancë inorganike
- Kripërat minerale janë substanca inorganike

#### 4.4. Funkzioni i ushqimeve

Ushqimet që gëlltiten, pësojnë në organizëm një seri të komplikuar të transformimeve kimike (metabolizmin) që janë thelbësore për jetën dhe shëndetin e çdo individi.

Funksionet themelore që ushqimet kryejnë janë tre:

1. **Funksioni ndërtues (plastik):** nënkupton ndërtimin e qelizave të indeve të organizmit në rritje dhe në rindërtimin e atyre pjesëve të trupit që konsumohen (psh thonjtë, lëkura, flokët, gjaku etj). Ky funksion kryhet nga **proteinat** si dhe në masë të ndryshme nga produkte të tjera ushqimore (yndyra, sheqerna, kripëra minerale, ujë).
2. **Funksioni energjetik:** nënkupton furnizimin e vazhdueshëm me energji të trupit në mënyrë që:
  - ai të kryejë aktivitetet fiziologjike (frymëmarrjen, qarkullimin, etj);
  - të mbahet në nivel konstant temperatura (37°C);
  - të kryejë funksione të ndryshme muskulore (punë)
 Funksion të tillë japin *karbohidratet, yndyrat, proteinat*.
3. **Funksioni mbrojtës:** nënkupton rregullimin e të gjithë proceseve të metabolizmit që vijnë në organizëm.

**Referuar funksionit që kryejnë në organizmin e njeriut ushqimet mund të klasifikohen si më poshtë:**

##### Ushqimet plastike

- **Grupi i parë,** proteinat me vlerë të lartë biologjike, ushqimet e pasura me kalcium dhe riboflavinë (qumështi i freskët, ai i kondensuar, kos, djathë).
- **Grupi i dytë,** proteina me vlerë të ndryshme biologjike. Mishi, peshku, veza, mishi dhe të brendshmet e mëshqerrës, vicit, kalit, deles, qengjit, derrit, shpendëve e kafshëve të egra, mishra të konservuara dhe të thara, peshk i freskët, i ngrirë, i thatë, i kripur, vezë, etj.
- **Grupi i tretë,** proteina me vlerë të lartë biologjike dhe ushqime të pasura me kompleksin e vitaminave të grupit B (fasule, thjerza, bathë, bizele, qiçra).

##### Ushqime energjitike

- **Grupi i katërt:** Burime të ndryshme të vitaminave të tretshme në ujë  
Rrjedhës apo derivate të drithërave (bukë e bardhë, galeta, biskota, makarona, oriz, misër, etj).
- **Grupi i pestë,** transportuesit e vitaminave të tretshme në yndyrë dhe të acideve yndyrore esenciale.  
Yndyrat dhe vajrat vegjetale (gjalpi, vaji i ullirit, vajrat e farave, margarina, dhjami, etj).

### Ushqime mbrojtëse

- **Grupi i gjashtë,** rezervat e vitaminave të tretshme në ujë dhe kripërave minerale (perime e fruta)
- **Grupi i shtatë,** të pasura me kalcium, potas dhe vitamina C (agrumet dhe domatet)

### **4.5. Të ushqyerit dhe dieta**

Produktet që konsumojmë, furnizojnë organizmin tonë me një seri ushqimesh të domosdoshme (ujë, proteina, yndyrë, karbohidrate, kripëra minerale dhe vitamina) të nevojshme për të plotësuar nevojat energjetike, strukturore (ndërtuese) dhe mbrojtëse të jetës.

Në kuptimin e saj të përgjithshëm **dieta** i përket bashkësisë së vakteve të përditshme që konsumohet nga çdo individ, prandaj ajo nuk duhet të konsiderohet si një “kontroll mbi ushqimin”, por dieta jonë tregon sa duhet të hamë dhe përkon me nevojat tona personale biologjike.

Shkenca e të ushqyerit na mëson se çdo individ ka nevojë për të njëjtat ushqime gjatë gjithë jetës, por në sasi të ndryshme që varen nga shumë faktorë si:

- moshë
- seksi
- trupi
- shkalla e veprimtarisë fizike
- temperatura e mjedisit
- gjendjet e veçanta fiziologjike.

### **Si dhe përse duhet të hamë mirë?**

Përcaktimi në praktikë e racionit ushqimor ditor nga pikëpamja e teorisë së të ushqyerit do të thotë garantimin e shëndetit të trupit të njeriut (jo vetëm si mbarëvajtje fizike por dhe në aspektin psikologjik e shoqëror).

Racioni ushqimor i ekuilibruar i të rriturit të shëndetshëm përcaktohet:

1. sipas nevojave klorike reale (aspekti sasior);

2. sipas parimeve të higjienës së ushqimit (aspekti cilësor që kupton si ndryshojnë ushqimet dhe shpërndarja e drejtë e tyre në vakte);
3. nga lloji i jetës që përcakton zakonet ushqimore dhe lidhjen psiko-afektive dhe sociale me ushqimin;

## Tema 5. Bilanci energjetik dhe pesha ideale

### 5.1. Bilanci energjetik

Për të kuptuar konceptin e bilancit energjetik mund të krahasojmë trupin tonë me një makinë kimike që përdor energjinë kimike të ushqimeve për të gjithë punët që duhet të bëjë.

<b>Energjia e futur</b>	<b>Energjia e konsumuar</b>
<b>ushqimet-organizmi</b>	shpenzim për mbajtjen e metabolizmit bazë MB
<b>energji kimike</b> e sjellë nga yndyrat, proteinat, sheqernat, alkoolet	-shpenzim për termorregullim
	-shpenzim për veprimtarinë fizike (punë, sport,.....)
	-shpenzim për rritje
	-shpenzim për të shpërndarë ushqimin (veprimi dinamik-specifik i ushqimeve)
	-shpenzim për kushte të veçanta fiziologjike, si shtatzënia dhe periudha e qumështit.

- N.q.s energjia e marrë nga ushqimet nga një person përputhet me atë të nevojave të tij, kemi një bilanc energjetik në barazim. Në këtë rast pesha (e personit) mbetet konstante.
- N.q.s një person merr më shumë energji se sa nevojat, bilanci energjetik rezulton aktiv dhe në këtë rast ka prirje për shëndoshje.

- N.q.s një person merr me pak energji se sa nevojat, bilanci rezulton pasiv si rrjedhojë ka prirje për dobësim (konsumohen rezervat e trupit të tij).

### ***Si matet energjia e ushqimeve***

Energjia kimike e molekulave të ushqimeve tradicionalesh është matur me kalori me simbolin Kal (pra **1Kal=1000 kalori = 1kilokalori, 1Kal = 1kkal**).

### ***Për ta kuptuar po japim një shembull:***

1 kalori e madhe, pra 1 Kal përfaqëson sasinë e energjisë që i duhet dhënë 1000 g uji të distiluar për të ngritur temperaturën e tij nga 14,5<sup>0</sup>C në 15,5<sup>0</sup>C (në nivelin e detit dhe 45<sup>0</sup>C gjerësi gjeografike).

Me kalorimetër ose “bombë kalorimetrike” janë përcaktuar këto vlera të fuqive kalorifike fizike:

$$1 \text{ g sheqerna} = 4,1 \text{ Kal}$$

$$1 \text{ g proteina} = 5,6 \text{ Kal}$$

$$1 \text{ g yndyra} = 8,3 \text{ Kal}$$

*Në organizëm, ndërsa sheqernat dhe yndyrat kanë fuqi kalorike fizike dhe fuqi klorike fiziologjike të njëjtë, për proteinat fuqia klorike fiziologjike rezulton më e vogël se ajo fizike dhe është rreth 4,4 Kal për gram.*

Nga ana tjetër duhet të mbajmë parasysh se sasia e substancave ushqyese të përthithura nuk përputhet me atë të futur me ushqimet.

Në fakt është vërtetuar që koeficienti i përthithjes për sheqernat është 98%, për proteinat 92%, dhe për yndyra 97 %. Duke shumëzuar fuqitë fiziologjike bruto me këta koeficiente fitohen fuqitë kalorike neto.

$$\text{Sheqernat } 4,1 \times 0,98 = 4,018 \text{ Kal}$$

$$\text{Proteinat } 4,4 \times 0,92 = 4,048 \text{ Kal}$$

$$\text{Yndyrnat } 9,3 \times 0,97 = 9,021 \text{ Kal}$$

### **Fuqia kalorike neto**

Në këtë mënyrë mund të përcaktohet rigorozisht se fuqia kalorike neto e ushqimeve është si më poshtë:

$$\mathbf{1 \text{ g sheqerna} = 4 \text{ Kal}}$$

**1 g proteina = 4 Kal**

**1 g yndyra = 9 Kal**

Për sa i përket pijeve alkoolike konsiderohet që **1 g alkool etilik = 7 Kal**.

Në organizimin tonë shndërrimet energjetike ndodhin gjithmonë nëpërmjet një oksidimi, megjithatë ato kalojnë në disa etapa që paraqesin një sërë reaksionesh kimike që ndodhin në qelizë. Energjia kështu transferohet me një rendiment 25% në molekulat e ATP (adenosintrifosfat) që konsiderohet si i vetmi burim energjetik i shfrytëzuar drejtpërdrejtë nga qelizat.

Kohët e fundit studiuesit e ushqimeve janë të prirur ta zëvendësojnë konceptin e kalorisë me konceptin e xhaulit (joule) që është më i saktë shkencërisht. Xhauili përcaktohet si sasia e energjisë që harxhohet për të lëvizur 1 kg gjatë largësisë 1 m me forcë 1 Newton. Termi kalorik është pranuar gjerësisht sepse përdoret mjaft në gjuhën popullore. Është e nevojshme të kujtojmë njëvlershmërinë relative:

$$1 \text{ Kal} = 4,186 \text{ kJ}$$

$$1 \text{ kJ} = 0,239 \text{ Kal}$$

Kal= kilokalori ose k kal

kJ= kiloxhaul

## **5.2. Llogaritja e shpenzimit të energjisë në organizëm**

Gjithë energjia që organizmi ynë konsumon për kryerjen e aktivitetit të tij fiziologjik dhe të punës paraqet nevojën kalorike totale. Në përgjithësi ajo jepet nga shumica e energjetike si rezultat i



metabolizmit bazë, nga veprim i dinamik specifik i ushqimeve dhe nga aktivitetet fizike të zakonshme.

### **Metabolizmi bazë (MB)**

Përfaqëson një sasi energjie fikse që njerëzit konsumojnë për kryerjen e proceseve jetësore (frymëmarrja, rrahjet e zemrës), kur flemë ose jemi në kushtet e një pushimi absolut, në varësi të moshës, seksit, ndërtimit fizik. ***MB përcaktohet në mënyrë të saktë si sasi e kalorive të përdorshme nga një individ i pangrënë për 12 orë në pushim fizik, mendor dhe nën një stabilitet termik, që nuk jep dhe merr me ambientin (Temperatura e mjedisit + 20 C) në një periudhë të caktuar të kohës.***

Metabolizmi bazë mund të matet lehtë për çdo individ duke përdorur njëvlerësit e mëposhtëm:

$$\text{MB burra} = (1 \text{ Kal} \times \text{kg peshë trupore} \times 24 \text{ orë}) = \text{-----Kal}$$

$$\text{MB gra} = (0,95 \text{ Kal} \times \text{kg peshë trupore} \times 24 \text{ orë}) = \text{-----Kal}$$

### **Veprimi dinamik specifik i ushqimeve (VDS)**

Ky konsiston në një rritje të metabolizmit bazë gjatë fazës së tretjes, absorbimit dhe përdorimit të ushqimeve. Është specifik për çdo ushqim dhe është vlerësuar që në një racion ushqimor të ekuilibruar rritja e MB për VDS duhet konsideruar rreth 10%.

### **Aktiviteti fizik**

Pas MB janë aktivitetet fizike që kërkojnë një shpenzim të konsiderueshëm energjie që llogaritet me qëllim që të stabilizojë nevojat kalorike totale. Me një aktivitet muskolor konsumi i energjisë mund të kalojë nga 2000 kal për një aktivitet të reduktuar deri në 4500 kal për aktivitete të rënda dhe në vlera shumë më të larta për punë shumë të rënda ose për veprimtari sportive intensive.

Shpenzimi i kalorive gjatë aktiviteteve fizike është shpesh i vështirë për tu njehsuar për shkak të fraksionimit dhe larmisë që ato kanë në kryerjen dhe zgjatjen e tyre. Megjithatë ky mund të njehsohet lehtë duke ditur shpenzimin kalorik të secilit aktivitet dhe kohën që duhet për kryerjen e tij (shih tabelën).

***Nevoja për energji në bazë të punës dhe të aktivitetit fizik.***

<b>Profesioni</b>	<b>Konsumi (Kkal/24orë)</b>	<b>Lloji i sportit</b>	<b>Konsumi (Kkal/24orë)</b>
<b>nëpunës</b>	2500	Ski (shpejtësi)	960
<b>drejtues në industri</b>	2550	vrapim në pistë të sheshtë (gjysmë thellësi)	930
<b>farmacist</b>	2700	Tenis (tek)	800
<b>tipograf</b>	2750	vrapim në pistë të sheshtë (thellësi)	750
<b>rrobaqepës</b>	2800	Ski (thellësi)	750
<b>shtëpiake</b>	2900	Patinazh (shpejtësi)	720
<b>mjek i përgjithshëm</b>	3000	vrapim në pistë të sheshtë (maratonë)	700
<b>shofer</b>	3050	Çiklizëm (shpejtësi)	700
<b>këpucar</b>	3150	Patinazh (artistik)	600
<b>rrobalarëse</b>	3300	boks	600
<b>postier</b>	3350	skermë	600
<b>kuzhinier</b>	3400	basketboll	600
<b>marangoz</b>	3400	vaterpolo	600
<b>bujk</b>	3900	ragbi	500
<b>karpentier</b>	4000	kanotazh	500

		Atletikë (hedhje)	460
		ngritje peshe	450
		Atletikë (kërcime)	400
		futboll	400

### Nevoja kalorike e përgjithshme

Nevoja totale për kalori mund të përcaktohet në mënyrë të saktë nëpërmjet termokimisë së frymëmarrjes.

Ky sistem bazohet në matjen e sasisë së O<sub>2</sub> të harxhuar, duke ditur që vlera kalorifike e O<sub>2</sub> është 4,852 Kal/l për çdo litër mund të njehsohet sasia e kalorive të harxhuara nga organizmi për një periudhë të caktuar të kohës.

### Shënim:

#### Shpenzimi i energjisë për 1kg peshë në orë

#### në aktivitetet më të zakonshme ditore

Aktiviteti	Kaloritë për kg peshë në orë
1. Pushim në krevat (vlera e MB)	MB 0,93
2. i ulur në mënyrë të rehatshme	1,43
3. Tualeti (veshja, larja, etj)	2,76
4. Në këmbë në pozicion qetësohu	1,50
5. Veprimtari në këmbë (shtëpi, laborator, zyrë, etj)	1,63
6. Veprimtari në pozicionin ulur (të qepësh, të	1,50

kontrollosh, etj)	
7. Të shkruash shpejt në kompjuter	2,00
8. punë të rënda shtëpiake ose veprimtari sportive me të njëjtin sforcim muskolor	3,43
9. Veprimtari shtëpiake të zakonshme(të lash dritaret,të lash pjatat,të hekurosësh,etj)	2,20
10. Punë të lehta(riparime të vogla, pastrime, gjimnastikë e të njëjtit sforcim muskolor)	2,06
11. Punë të lodhshme (lyerje me bojë, lustrim me dorë, përpunim i metaleve, puna në kompjuter,etj.)	3,043
12. Të dhënë e makinës	1,90
13. Të ecësh me biçikletë me ngadalësi	3,15
14. Të ecësh (4 km/orë)	2,86
15. Të ecësh ( 8,5 km/orë)	4,28
16. Të marshosh (8,5 km/orë)	9,28
17. Të vraposh (8,5 km/orë)	8,14
18. Të notosh, të bësh ski	7,14

Në përgjithësi për të arritur në vlerën teorike të nevojës energjetike totale përdoret shuma e vlerave kalorifike të nevojshme në MB,veprimi dinamik specifik i ushqimeve (VDS) dhe aktiviteti fizik.

Për të thjeshtëzuar këto veprime janë përpunuar tabela të shumta në të cilat të dhënat mbi nevojën energjetike të përgjithshme përafrohen mjaft me ato reale të individëve të veçantë.

Një metodë e fundit më pak precize por njëlloj e përdorshme,qëndron në parashikimin e njehsimit të nevojës kalorifike totale nëpërmjet prodhimit të peshës trupore me një nga vlerat e dhëna më poshtë, në bazë të llojit të veprimtarisë dhe seksit të individit.

***Për gratë:***

<b>Aktiviteti</b>	<b>Pesha(Kg)</b>	<b>Treguesi numerik</b>	<b>Shifra fiksuar e</b>	<b>Kaloritë</b>
Veprimtari shumë e lehtë (sedentare)	-----	* 23	+ 580	= kal
Veprimtari e lehtë	-----	* 26	+ 580	= kal
Veprimtari mesatare	-----	* 30	+ 580	= kal

***Për burra:***

<b>Aktiviteti</b>	<b>Pesha(Kg)</b>	<b>Treguesi numerik</b>	<b>Shifra fiksuar e</b>	<b>Kaloritë</b>
Veprimtari shumë e lehtë (sedentare)	-----	* 20	+ 850	= kal
Veprimtari e lehtë	-----	* 29	+ 850	= kal
Veprimtari mesatare	-----	* 33	+ 850	= kal
Veprimtari të rënda	-----	* 42	+ 850	= kal

### 5.3. Si llogariten ushqimet e një diete të ekuilibruar dhe të studiuar

Një dietë racionale dhe e ekuilibruar duhet të sjellë në një masë të drejtë të gjitha ushqimet (proteinat, yndyrat, sheqernat, kripërat minerale, vitaminat, ujin) për të cilat individi ka nevojë për të plotësuar kërkesat e tij energjetike, ndërtuese dhe rregulluese, për të mirëmbajtur gjendjen e shëndetit.

Për të llogaritur një racion të ekuilibruar dhe të personalizuar veprohet si më poshtë:

1. Përcaktohet pesha teorike ideale e individit (shikoni tabelën e peshës ideale)
2. Përcaktohet nevoja kalorike mesatare ditore përkatëse (që realizohet mbi bazën e peshës ideale, seksit, aktivitetit ditor të zhvilluar).
3. Bëhet përcaktimi sasior i makroushqimeve
  - proteina rreth 1g për kg të peshës trupore;
  - yndyra rreth 30% të vlerës kalorike totale duke përjashtuar atë proteinike;
  - sheqernat rreth 30% të vlerës kalorike totale duke përjashtuar atë proteinike.

Një dietë e shumëllojshme garanton një raport të ekuilibruar të vitaminave dhe kripërave minerale që janë gjithmonë të vështira për tu vlerësuar për shkak të ndryshimeve që pësojnë gjatë transformimit të ushqimit.

5. Konsiderohet i rëndësishëm sasia e alkoolit.

Në qoftë se individi konsumon pije alkoolike është e nevojshme të shqyrtojmë sasinë e përgjithshme të alkoolit duke ditur që:

$$1 \text{ g alkool} = 7 \text{ kal}$$

$$1 \text{ ml pije me } 1 \text{ gradë alkoolike} = 5,5 \text{ kal}$$

kjo zbritet nga nevojat yndyrore, një sasi yndyre që i përket vlerës energjetike të alkoolit.

Në një individ të shëndoshë zhvillimi i saktë i funksioneve të ndryshme të organizmit, arrihet me një ushqim që respekton si në sasi dhe cilësi raportet e ushqimeve bazë.

Sasitë e ushqimeve që konsumohen vijnë dhe llogariten në funksion të:

- moshës;

- seksit;
- peshës;
- aktivitetit të zhvilluar
- ndërsa cilësia duhet të vendoset në proporcion me ushqimet kryesore.

#### 5.4. Pesha ideale

Është një koncept relativ që tregon peshën teorike trupore për të patur një strukturë të mirë fizike dhe proporcionale. Sipas fiziologëve ajo arrihet në moshën 18-20 vjeç, d.m.th në fund të rritjes. Pesha ideale varion sipas individëve dhe përcaktimi i saj është kompleks pasi varet nga shumë faktorë, si:

- gjatësia;
- ndërtimi (linjë gjatë, normale, i shkurtër);
- seksi;
- mosha;
- ndërtimi i skeletit;
- zhvillimi i masës muskulore;
- kushtet patologjike, veçoritë.

Janë të shumta metodat e propozuara për të vlerësuar peshën trupore ideale të të rriturit, megjithatë pjesa më e madhe nuk mban parasysh përmasat skeletore dhe morfologjike. Prandaj vlerat duhen konsideruar jo plotësisht të sakta .

#### *Formula teorike për të llogaritur peshën ideale:*

##### 1. Formula e Brokës:

Është më e thjeshta por dhe më e pasakta sepse merr në konsideratë vetëm gjatësinë.

Gjatësi - 100 = ----- pesha ideale për burrin

Gjatësi - 104 = ----- pesha ideale për gruan

(Gjatësia = cm)

##### 2. Formula e Huet dhe Godllevskit:

Është një metodë më e saktë sepse krahas gjatësisë merr parasysh dhe moshën e individit.

$(c + D) - d = \text{-----}$  pesha ideale për burrin

$(c + D) - 2d = \text{-----}$  pesha ideale për gruan

ku:

c = cm e tepërta mbi metrin e gjatësisë

D = shifra e dhjetësheve të moshës

d = vlera në dm mbi metrin.

### ***Shembull:***

- një burrë i gjatë 1,75m dhe moshë 44 vjeç duhet të peshojë:

$$(75 + 4) - 7 = 72 \text{ kg}$$

- një grua e gjatë 1,68m dhe moshë 38 vjeç duhet të peshojë:

$$(68 + 3) - 12 = 59 \text{ kg}$$

### **Pesha ideale sipas strukturës trupore**

Vlerësimi i peshës ideale nuk duhet të konsiderohet si përpunim numrash fiks dhe të ngurtë por një bashkësi vlerash në të cilat do të duhej të hynin norma të peshës në bazë të tipave morfologjikë që u përkasin.

Gati të gjitha tabelat që përdorin parametrat e lartësisë dhe strukturës trupore, kanë të përbashkët të njëjtën origjinë d.m.th bashkësinë e të dhënave të Shoqërive të Sigurimit të jetës në ShBA.

Të tre tipet morfologjike themelore identifikohen si:

- linjë gjatë ose me kocka të vogla dhe të lehta;
- linjë normale ose me kocka mesatare;
- linjë shkurtër ose me kocka të mëdha dhe të rënda.

Për të përcaktuar se cilit tip të ndërtimit i përket është e mjaftueshme të llogaritim raportin që pason:

$$\frac{\text{shtati(cm)}}{\text{rrethi i pulsit (cm)}} = \text{-----}$$

rrethi i pulsit (cm)



## Tema 6: Ushqimi i ekuilibruar

Për të përmbushur në mënyrë të kënaqshme nevojat dietike të qytetarëve, shumë vende nga e gjithë bota, kanë vënë në dispozicion të popullatës disa standarde në lidhje me **mënyrën e të ushqyerit**. Këto standarde formojnë një sistem vlerash të cilat u referohen ushqimeve dhe shërbejnë si udhëzime për:

- llogaritjen e nevojave të popullatës për ushqyerje;
- ngritjen e programeve edukuese dhe ndërgjegjësuese rreth ushqimit dhe mënyrës së ushqyerjes;
- vlerësimin e rasteve të të ushqyerit si për individë të veçantë, ashtu edhe për grupe homogjene.

Këto standarde japin rekomandime mbi të ushqyerin, ato janë përpiluar mbi bazën e gjinisë, moshës dhe janë përmbledhur në tabelën e mëposhtme e cila paraqet nivelet e rekomanduara të marrjes së ushqimeve mbi baza ditore.

Të ushqehesh në mënyrë të ekuilibruar në të ushqyer, do të thotë mbash parasysh:

- Sasinë e ushqimit që konsumon;
- Larminë e ushqimeve;
- Mënyrën e përgatitjes së ushqimeve, e cila mund të çojë në humbjen e vlerave ushqyese;
- Aspektet higjienë-sanitare (shtesat kimike, substancat toksike, mikroorganizmat e pranishëm, etj.).

Të ushqyerit në mënyrë racionale dhe të ekuilibruar duhet të respektohet nga çdo individ për të ruajtur një gjendje të mirë shëndetësore. Kjo do të thotë që nuk ekziston një mënyrë të ushqyeri standarde e përshtatshme për të gjithë, pasi nevojat për ushqyerje variojnë nga individi në individ.

Për shembull, nevojat energjetike dhe materiale të një fëmije që është në rritje, do të jenë me siguri ndryshe nga ato të një të rrituri.

### Fazat për formulimin e një diete të ekuilibruar



### **Shpërndarja e energjisë totale ditore në racionet ushqimore**

Shpërndarja e ushqimeve duhet të bëhet gjatë ditës në sasinë dhe porcionet të përshtatshme.

Mëngjesi duhet të përbëjë 20 – 25% të kalorive totale të përfuara gjatë një dite dhe mund të përgatitet mbi bazën e qumështit, drithërave, biskotave, kosit, frutave, etj. Mëngjesi ka rëndësi të konsumohet në tavolinë dhe me qetësi.

Nëse intervali midis mëngjesit dhe drekës është i gjatë, mund të konsumohet një vakt i lehtë gjatë orarit të paradites me sasi totale të kalorive ditore prej 5%.

Fenomen mjaft i përhapur veçanërisht mes të rinjve, është zakoni për të mos konsumuar mëngjesin. Ajo që shkaktohet si rezultat i kësaj, është një dobësim i përqendrimit mendor pas disa orëve, duke u shoqëruar me një ndjesi urie, që nga ana tjetër çon në një konsum të shpejtë dhe të bollshëm të vaktit të drekës.

Ndjesia e pashmangshme e përgjumjes pas konsumimit të vaktit të drekës, çon në uljen e mëtejshme të vëmendjes në orët e para të pasdites.

Konsumi në mënyrë të rregullt i mëngjesit të parë është gjithmonë i këshillueshëm.

Dreka duhet të përmbajë një sasi kalorish prej 35 – 40% të nevojave totale. Duhet të konsumohet në qetësi dhe në një hark kohor mjaftueshëm të gjatë për të favorizuar procesin e tretjes.

Zemra e pasdites është e këshillueshme të konsumohet veçanërisht nga fëmijët dhe adoleshentët: mund të përmbajë fruta, kos, qumësht, etj. Përqindja kalorike e këtij vakti, nuk duhet të kalojë 5% të vlerës së kalorive totale ditore.

Darka, që në disa raste përbën një vakt kryesor për familjet pasi konsumohet se bashku në bërthamën e familjes, nga ana tjetër nuk duhet të jetë shumë e bollshme, qoftë për të favorizuar një pushim të qetë e të shëndetshëm gjatë natës, qoftë dhe për të mos çuar në gabimin e mos konsumimit të vaktit të mëngjesit ditën e nesërme.

Një sasi kalorish prej 30 – 35% të kkal totale ditore është e mjaftueshme për këtë vakt ngrënie.

## **Tema 7: Dieta dhe dietoterapia**

### **Kontrolli i peshës dhe të qenit aktiv është shumë i rëndësishëm për mbarëvajtjen e shëndetit**

Në Evropë, në 20 vitet e fundit, shtimi i peshës është kthyer në një nga problemet më të zakonshme mes popullatës së rritur ku së fundmi rezulton e prekur dhe një pjesë e popullatës së fëmijëve.

Në krijimin e kësaj situatë kanë ndikuar në mënyrë vendimtare dy faktorë: nga njëra anë ndryshimi i zakoneve në të ushqyer, të cilat janë orientuar drejt një diete mbikalorike; dhe nga ana tjetër është shoqëria moderne që nxit një stil jetese tepër sedentare.

Mbipesha dhe obeziteti, janë një rrezik për shëndetin pasi përkojnë me shumë sëmundje që prekin individët në kohën e sotme si hipertensioni arterial, kardiopati koronare, diabeti, disa lloje të tumorit, etj.

Një problem pak më i përhapur se obeziteti, por njëlloj i rëndë për nga pasojat, është të qenit i dobët. Shumë të rinj dhe adoleshentë të shtyrë shpesh nga shpirti i konkurrencës për t'iu afruar imazhit të personazheve të njohura, ose të kushtëzuar nga ligjet moderne të estetikës, ulin peshën trupore deri në atë masë që komprometon dhe rrezikon rëndë shëndetin e tyre.

Një peshë trupore që hyn brenda kufijve të normalitetit, kontribuon në ruajtjen e shëndetit dhe parandalon shumë sëmundjeve.

### **Rekomandohet:**

- Të peshohesh një herë në muaj për të kontrolluar nëse pesha është brenda kufijve të normalitetit;
- Të ruash një nivel të mirë të aktivitetit fizik;
- Të çosh peshën trupore në mënyrë graduale brenda kufijve të normalitetit në rast mbipeshë;
- Në rast mbipeshe, konsumoni ushqim me vlerë energjetike të ulët, si frutat dhe perimet, po ashtu duhet të shtohet niveli i aktivitetit fizik.

**Në lidhje me sasinë dhe llojin e yndyrave, rekomandohet:**

- Të kufizohet konsumi i yndyrave;
- Ti jepet përparësi konsumit të yndyrave me origjinë bimore, sidomos vajit të ullirit;
- Vajrat të përdoren mundësisht të pa gatuar duke kufizuar skuqjen me kohë të zgjatur;
- Të kufizohet konsumi i mishit dhe të eliminohet pjesa e dukshme e dhjavit;
- Të konsumohet shpesh peshku;
- Qumështi dhe djathi, të zgjidhen me përqindje sa më të ulët yndyre.

**Në lidhje me sasinë dhe përdorimin e drithërave, perimeve, frutave dhe bishtajoreve, rekomandohet:**

- Konsumi i rregullt i makaronave, bukës, drithërave në përgjithësi, patateve, bishtajoreve të thata, duke evituar shtimin e tepërt të vajrave;
- Konsumi i përditshëm i racioneve me fruta dhe perime.

**Në lidhje me sasinë dhe përdorimin e sheqerit dhe ëmbëlsirave rekomandohet:**

- Të mbahet në vëmendje niveli i konsumit të ushqimeve dhe i pijeve të ëmbla në harkun e një dite për të mos tejkaluar normën e lejuar të glucideve thjeshta;
- Të zgjidhen ëmbëlsira me përmbajtje të ulët të yndyrave;
- Kufizoni përdorimin e ushqimeve me përmbajtje të lartë sakarozë, veçanërisht ato që nga përmbajtja e tyre, tentojnë të veshin sipërfaqen e dhëmbëve (karamellet, hallvat, snack, etj) dhe të lahen dhëmbët pas konsumit të tyre;
- Lexoni me kujdes etiketat e tyre dhe udhëzimet që duhen ndjekur nëse konsumoni ushqime me ëmbëltues artificial të shtuar.

**Në lidhje me sasinë dhe përdorimin e kripës, rekomandohet:**

- Të kufizohet përdorimi i kripës në tavolinë;
- Të kufizohet përdorimi i kripës në gatimet e përditshme shtëpiake;
- Jepini shije ushqimeve përmes bimëve aromatike, duke kufizuar përdorimin e erëzave që përmbajnë shumë kripë;
- Kufizimi i konsumit të ushqimeve me përmbajtje të lartë kripe si patatinat, peshku i konservuar, etj;
- Përdorni kripë të jodizuar në vend të kripës normale për të parandaluar dhe luftuar mungesën e jodit në organizëm.

**Në lidhje me sasinë dhe përdorimin e pijeve alkoolike rekomandohet:**

- Sasia e moderuar e pijeve alkoolike;
- Konsumi i pijeve alkoolike gjate ngrënies së vakteve dhe jo me stomakun bosh;
- Konsumi i pijeve me % të ulët alkooli si vera apo birra;

- Mos konsumi i alkoolit gjatë moshës së rritjes, gjatë shtatëzaniës, ushqyerjes me gji dhe kufizimi tek të moshuarit;
- Mos konsumi i pijeve alkoolike gjatë trajtimit me medikamente;
- Shmangia nga konsumimi i alkoolit në ato situata që kërkojnë përqendrim të lartë si gjatë drejtimit të makinës apo përdorimit të makinerive të rrezikshme.

### **Përse duhet të hamë një dietë të shumëllojshme?**

Ushqimet përveçse përmbajnë elementë ushqyes, kanë një varg me substanca që edhe pse në sasi të vogël, kryejnë funksion të rëndësishëm në organizëm si substancat antioksidante dhe antikancerogjene, të pranishme gjerësisht në ushqimet me origjinë bimore.

Nuk ekziston asnjë ushqim që i përmban të gjitha substancat e nevojshme për organizmin tonë, kështu për të garantuar një marrje të ekuilibruar të gjitha elementëve ushqyes dhe për të shmangur mungesat e mundshme të mikroushqyesve (që krijohen shpesh si pasojë e dietave rutinë), është e nevojshme të bëhen ndryshime dhe të variohet në zgjedhjen e ushqimeve.

### **Rekomandohet:**

- Zgjedhja e porcioneve të përshtatshme të ushqimeve që i përkasin shtatë grupeve ushqimore (shih tabelën më poshtë), duke i alternuar në vakte të ndryshme;
- Zgjedhja e ushqimeve që i përkasin grupit të drithërave, zhardhokut ose ato që janë pak të përpunuara;
- Zgjedhja e qumështit gjysmë të skremuar, qumësht dhe djathë me përqindje të ulët yndyre;
- Konsideroni konsumin e bollshëm të perimeve mbi bazën e vlerave të tyre ushqyese duke shtuar mundësitë për zgjedhje dhe alternativa.
- Zgjedhja e yndyrave bimore në krahasim me ato shtazoret;
- Shmangia e të ushqyerit rutinë;
- Kufizimi i ushqimeve të përgatitura industrialisht.

## **7.2. Porcioni ushqimor dhe ekuivalencat**

Me termin **porcion ushqimor**, nënkuptojmë një sasi praktike matëse e sasisë së ushqimit të konsumuar, që korrespondon me një sasi të caktuar në gram, të nxjerra mbi bazën e ushqimeve tipike që konsumohen mesatarisht nga popullata dhe duke u nisur nga gramatura e disa ushqimeve të paketuara. Për shembull, një porcion me fruta shkon mesatarisht në 150 g.

**Porcionet ekuivalente**, përfaqësojnë sasinë e ushqimeve të nevojshme për të krijuar të njëjtën sasi vlerash ushqyese.

Për shembull, 100 g fileto pule, është e barasvlershme nga përmbajtja proteinike me 160 g merluc, 56 g sallam milanez, etj.

Ushqimet ekuivalente, ofrojnë mundësinë e zëvendësimit të një ushqimi me një tjetër që ka vlera ushqyese të barasvlershme me të parin.

### **Parime të përgjithshme për një dietë të ekuilibruar**

- Përfshi shumëllojshmëri të ushqimeve në dietën ushqimore, duke evituar dietat monotone të cilat rezultojnë në mungesën e disa elementëve ushqyës
- Konsumoni ushqimet, të ulur dhe në mënyrë të avashtë
- Shpërndajeni ngrënien e ushqimeve në 3-4 vakte në ditë, duke e konsideruar me prioritet ngrënien e mëngjesit
- Kufizimi i kripës, ushqimeve të kripura, të tymosura dhe pijeve alkoolike

## **Tema 8. Masmedia, reklama dhe edukimi ushqimor**

Ekziston një lidhje e fortë mes **sigurisë së ushqimit, të ushqyerit dhe shëndetit**. Hapi i rëndësishëm në lidhje me edukimin e njerëzve për një dietë të shëndetshme u vendos në janar 2002 nga Kombet e Bashkuara përmes një komiteti këshillimor të ekspertëve nga Organizata e Ushqimit dhe Bujqësisë (FAO) dhe Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSh). Kjo iniciativë pati si qëllim menaxhimin më të mirë të marrëdhënies mes ushqimit dhe shëndetit të popullatës. Komiteti i ekspertëve vuri në dukje rëndësinë informimit në lidhje me provat shkencore që shoqërojnë ushqimin dhe shërbejnë si tregues besueshmërie.

Deklarimi publik për rreziqet nga ushqimi është një problem delikat që lidhet me shumë faktorë si: ndotjen e ushqimit (gripi i shpendëve, sëmundje e lopës së çmendur, etj), pasojat që ka një dietë e çekuilibruar (obeziteti, diabeti, sëmundje kardiovaskulare, etj.) dhe ky problem bëhet më kompleks në rastin kur provat shkencore janë ende shumë të paplota, si psh në lidhje me ushqimet e modifikuara gjenetikisht (OMGj).

Rol parësor dhe shumë të fuqishëm në informimin e popullatës në lidhje me ushqimet luajnë **mediet** duke kaluar shpesh edhe ndikimin që kanë **institucionet**.

Por, ndërsa efekti i lajmeve të tilla si transmetimi i mundshëm i gripit të shpendëve tek njerëzit përmes shpendëve dhe vezëve është i menjëhershëm, rregullimi dietës në përputhje me rekomandimet për konsum dietik, kërkon kohë dhe jo gjithmonë arrin të gjitha segmentet e popullsisë.

Referuar një studimi të kohëve të fundit, parashikohet që në vitin 2030 rreth 26 milionë e qytetarëve të BE-së, pra 5.9 % e popullatës së përgjithshme, do të ketë nevojën e trajtimeve për diabet (Wild et al., 2004). Po nga ky studim shihet dukshëm se prirja është më e lartë në vendet me dietë mesdhetare, pra, parashikohet që në 2030 një nga 8 evropianë mbi 20 vjeç do të vuajë nga diabeti. Ky informacion konfirmohet edhe nga rritja e normave të mbipeshës dhe rritja e përqindjes së kalorive nga yndyra.

OBSH gjithashtu vlerëson se dieta mund të parandalojë 30 – 40 % të kancerit të qafës së mitrës dhe se rreth një e treta e rasteve të sëmundjeve kardiovaskulare janë attribute të keq ushqyerjes. Një analizë e shpejtë e të dhënave tregon se sjellja ushqimore në Evropë nuk është larg nga ajo në Shtetet e Bashkuara, që konsiderohen si pikë referimi për marrëdhëniet negative ndërmjet dietës dhe shëndetit. Në ditët tona rekomandohet prirja e uljes së konsumit të kalorive si rrjedhojë e ndryshimit të stilit të jetesës. Kjo prirje mban parasysh faktin që ulja e veprimtarisë fizike nxit rritjen në peshë të popullatës.

Konsumi i frutave dhe perimeve, peshkut i kombinuar me një përqindje të ulët të kalorive nga yndyrat janë konsideruar si faktor për të ulur rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare, të klasifikuara nga rekomandimi me një shkallë të lartë të besueshmërisë shkencor.